



נבואה, התמקדות ושינוי תודעה

אבישי נהוראי אודי

As long as the mind has not reached supreme quiet, it cannot act. Action caused by momentum is random action, not essential action. Therefore it is said that action influenced by things is human desire, while action uninfluenced by things is the action of Heaven.

The secret of the golden flower

מעבר לעולם ולתוכו

תוכן עניינים

3.....	מבוא
4.....	לכתוב מחדש
5.....	הקדמה
6.....	חלק ראשון
8.....	1. פינוי מרחב
10.....	2. תחושה מורגשת
14.....	3. מפתח
16.....	4. הדהוד
18.....	5. הצגת שאלות
20.....	6. קבלה
22.....	חלק שני
22.....	קשב
24.....	לידה
28.....	הרצון והשכל
31.....	מעבר לעולם ונבואה
35.....	שינוי תודעה
38.....	תודות



מוזמנים לשלוח תובנות ומחשבות למייל: ailj0000@gmail.com
תודה אבישי נהוראי אודי

מבוא

התחלתי את תהליך העבודה כמו הרבה פעמים במהלך תהליך התמקדות באיזה ערפול ואי ידיעה, לא ידעתי על מה אני רוצה לעשות את העבודה וכתבתי כל מיני דברים על הדף, כמו למשל: יצירה, רוחניות, עולם חיצוני ועולם פנימי, מצבי תודעה, מעבר, התבודדות ועוד.. המשפט שתפס אותי מכל מה שעלה הוא המשפט:

"ליצור משהו שהוא מעל מה שקיים ולא מעורבב איתו"

משפט שיכול להישמע קצת אמורפי אבל זה היה מאוד ברור מבחינתי שזה הצעד הבא והלכתי איתו, וערכתי סשן של התמקדות על המשפט הזה והקשבתי לאן העבודה הזאת רוצה ללכת. איך אני יכול ליצור יצירה והשראה או נביעה פנימית שהיא אישית והיא שלי? משהו שהוא לא דווקא חלק מהיום יום או מהעולם הקיים.. כחלק מהמסע שלי בחיפוש וגילוי העניין שלי בעולם ומהם האמונות והדרך שלי.. פתחתי קבוצת ווטסאפ עם עצמי והתחלתי לאסוף מקורות ורעיונות שהרגישו לי קשורים, ולעשות התמקדויות מדבר לדבר על מקומות של מעבר (כמו פורים או קסם למשל), על דרכים להקשבה פנימית וליצירה.

לאט לאט עלה הרעיון לכתוב ולשלב כל מיני עולמות תוכן ביחד עם שלבי ההתמקדות. הכיוון אותו אני לוקח את ההתמקדות הוא כדרך להתפתחות רוחנית או לשינוי תודעתי ונבואי, בדומה לכל מיני פרקטיקות אחרות שנועדו לעזור לפתח איכויות כאלה, כמו סוגי מדיטציה שונים או התבודדות.

הבנתי שהעניין של העבודה הזאת מבחינתי היא אוטנטיות, יצירת והבאת החידוש האישי כמו שר' נחמן אמר "אני איש פלא ונשמתי פלא גדול" "חידוש כמוני עוד לא היה בעולם"¹ כלומר אני כבר חידוש ופלא גדול והספר הזה הוא מעין כיוון ודרך איך יותר לאפשר לחידוש ולנשמה הזאת לקבל יותר מקום ולצאת החוצה.

התהליך עזר לי גם לעשות יותר שלום בתוכי, וגרם לי להתעסק בחומרים שיש לי יחס מורכב אליהם, הרבה שנים שאני הרגשתי תקוע בין כל מיני רעיונות ודברים, משברי זהות, היחס לרוח ותקיעות באיך להתייחס בכלל לעולם ולמציאות הזאת. המפגש והכתיבה עם החומרים הוציא ממני פירושים, תובנות ויצירתיות באיך להתייחס לדברים האלה...

העבודה הזאת היא ניסיון להציע קודם כל בשבילי ואולי אחרי גם למי שירצה לקבל השראה מזה, כלי ודרך להקשיב פנימה, ליצור ולהתפתח רוחנית ותודעתית וגם עזרה בהתמודדות מול העולם הזה ובסלילת הדרך האישית, מעין מפה או מדריך שבתקווה יכול לעזור או לתת רעיונות והשראה לאוטנטיות וחידוש ולחבר לעניין האישי, לעצמי ולבורא..

¹ חיי מוהר"ן רנו, רמז

לכתוב מחדש

לכתוב מחדש את הדיבור

לכתוב מחדש את הרצון

לכתוב מחדש את הכאב

את המחסור בידיעה והשיגעון

לכתוב מחדש את הבחירה

לכתוב מחדש את השליטה

ואת העבר ואת העתיד ואת ההווה

לכתוב מחדש את מה שזה

ואת זה ואת זה

ואת מה שקורה

לכתוב מחדש את הסיפור הישן

לכתוב את השקר המר

לכתוב עד שלא ישאר שום דבר

והכל יחזור לעפר

לכתוב על הרים, על עופות מוזרים

על פרצופים שבאים והולכים

לכתוב מחדש את הים הגדול

ואת כל ריבוא הדברים

לכתוב מחדש את העולם הזה על כל מה שיש בו ואין

לכתוב מחדש את החוקים והכריכה

לכתוב מחדש על אהבה ועל פריחה

לכתוב מחדש עד שהכל יהיה שונה

ואצור את העולם ובתוכי אותו אבנה

הקדמה

"וַיֹּאמֶר יְהוָה אֶל אַבְרָם לֵךְ לְךָ מֵאֶרֶץ וּמְוֹלָדֶיךָ וּמִבֵּית אָבִיךָ אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר אֲרָאָךְ"²
"לך-לך" – לעצמך. אל עצמו ואל שורשו, כי זו תכלית חייו. רבי אהרן מקרלין

פתחתי בבקשה הזאת של ללכת אל מעבר לארץ, למולדת ולבית ההורים, פנימה אל עצמך ואל העניין שלך...

"כששוכחים את הנשמה העצמית, כשמסיחים דעה מלהסתכל בתוכיות החיים הפנימיים של עצמו, הכל נעשה מעורבב ומסופק. והתשובה הראשית, שהיא מאירה את המחשכים מיד, היא שישוב האדם אל עצמו"³

התמקדות היא טכניקה של הקשבה פנימית, ואתייחס כאן בחלק הראשון לששת שלבי ההתמקדות כמו שהם מוצגים בספר "התמקדות" של יוג'ין גנדלין. דרך מקורות יהודיים ואחרים. התמקדויות ורעיונות שעלו במהלך הכתיבה.

בחלק השני אמשיך לפתח קווים מנחים שיכולים לפתוח את ההסתכלות ולעזור ולתמוך בתהליך...

חשוב לציין ששלבי ההתמקדות שיוצגו כאן בהפרדה ובשיטתיות אחד אחרי השני לצורך ההסבר והסדר, אינם באמת כאלה נפרדים ומכניים, ואחרי תרגול והכרות הם לרוב נראים כתהליך אחד...

במהלך הכתיבה אני משתמש ברעיון ובדרך של הבאת משמעות של פסוקים ואמירות קדומות אליי, איך הם פוגשים אותי ומתפרשים אצלי במקום בו אני מונח. מעין שיטה זו נהוגה הרבה אצל החסידים כפי שהיא מתוארת אצל ר' נחמן:

"אז אמרתי הנה באתי במגילת ספר כתוב עלי⁴ "כשאדם רואה ולומד בספר מסוים, ובכל מקום שהוא רואה ולומד, מוצא את עצמו"⁵

הספר אינו רק ספר עיוני הפותח אופקים ומשנה תודעה אלא גם מזמין להביא את הדברים לידי תרגול ועשייה כמו שאמרו חכמים "גדול תלמוד שמביא לידי מעשה"⁶ ולכן המלצתי לקורא היא לנסות את התרגילים והשלבים העולים מין הקריאה ולחבר אותם אליו, לראות איך הוא יכול לעשות את זה בדרכו ולנסות אותם על בעיה או נושא הרלוונטי אליו.

אפשר להיעזר גם בספר התמקדות של ג'נדלין המסביר בפירוט רב יותר את שלבי ההתמקדות והוא יותר מוכוון להבנה של טכניקת ההתמקדות, ובחבר או מטפל שאפשר ללמוד איתו ביחד והוא יכול להחזיק מרחב שמאפשר לתהליך כזה לקרות.

² בראשית יב, א

³ הרב קוק שמונה קבצים ח"ר י"ג

⁴ תהילים מ' ח'

⁵ ליקו"מ קכא

⁶ קידושין מ' ב'

קודם שמתחילים יש להכין לעצמך מרחב שיכול לתמוך בעבודה פנימית, מרחב שקט עם אווירה נעימה, מקום שאין בו הפרעות או מעלה טרדות.

הַתְּבוּדָּדוֹת הוּא מַעֲלָה עֲלֵיוֹנָה וְגִדּוּלָה מִן הַכַּל דְּהֵיִנוּ לְקַבֵּעַ לוֹ עַל כָּל פְּנִים שְׁעָה או יוֹתֵר לְהַתְּבוּדָּד לְבַדּוֹ בְּאֵיזָה חֶדֶר או בְּשָׂדֶה וּלְפָרֵשׁ שִׁחְתּוֹ⁷

יש מקומות שממש יכולים לעזור ליצור ולפתח איכויות שונות. לעשות את התהליך בתוך העיר יהיה שונה מלעשות אותו בחוץ בטבע או בלילה או בחדר שמיועד לכך.

אחד הטקסטים הכי יפים להכנה שאני מכיר הם של ר' אברהם אבולעפיה בהכנה לטכניקת המדיטציה בהתבוננות באותיות:

"הכן עצמך וייחד לבבך וטהר גופך ובחר לך מקום מיוחד שלא ישמע קולך לשום אדם בעולם.

והיה יחיד ומיוחד ומתבודד מבלי אחר, ושב בחדר או בעליה ואל תגלה סודך לשום אדם.

ואם תוכל שתעשהו בבית אפל מעט עשהו.

ואמנם הטוב והישר שתעשהו בלילה.

והזהר לפנות מחשבתך מכל הבלי עולם

באותה שעה שאתה מכין את עצמך לדבר עם בוראך...

ונקה עצמך ובגדיך, ואם תוכל יהיו כולם בגדים לבנים,

כי כל זה מועיל לכוונת היראה והאהבה מאד מאד.

ואם יהיה בלילה הדלק נרות הרבה עד שיאירו עיניך יפה יפה.

ואחר כך תיקח בידך דיו ועט ולוח.

וזה יהיה לך לעד שאתה בא לעבוד את עבודת ה' אלוהיך

בשמחה ובטוב לבב. והחל לצרף אותיות מעטות עם רבות,

והפכם וגלגלם במהירות...⁸

⁷ ליקוטי מוהרן תנינא כה
⁸ ספר חיי העולם הבא

התבודדות בדומה להתמקדות היא דרך עבודה פנימית דרך התבוננות ודיבור, המקום הכי טוב לעשות זאת על פי הדרך הברסלבית היא בלילה (כשהאיכות הנקבית, יינית יותר שוררת בעולם) מחוץ ליישוב במקום שאין בו אנשים אפילו ביום (כמובן זה הכי עדיף אבל כמובן שאם אין את כל התנאים אז מסתדרים עם מה שיש): יש משנה שאומרת:

רבי חנינאי בן חכינאי אומר

הנעור בלילה והמקלף בדרך יחידי ומפנה לבו לבטלה, הרי זה מתחייב בנפשו⁹

ההסתכלות הרגילה על הדברים נראית כעצות להימנע מהנהגות שליליות המסכנות את האדם רוחנית ופיזית, להפוך את הלילה ליום להסתכן ללכת לבד בדרך, וללכת בלי הקשבה ללב ולהתבטל...

ר נחמן¹⁰ הופך את הקריאה, על ידי הליכה בלילה בדרך ייחודית משלך, תוכל ליצור חידוש שלא מעורבב בעולם, ושם אפשר להקשיב ולהתבטל ממה שידוע לך ולקבל ידע וחיבור חדש, ועל ידי כך להגיע לחיוב ולהתחברות לנפש האישית שלך...

⁹ פרקי אבות ג ד
¹⁰ ליקוטי מוהרן נב

1. פינוי מרחב

התנועה הראשונה בהתמקדות¹¹ היא פינוי המרחב הפנימי מכל הבעיות והדברים שנמצאים שם¹²..

עושים זאת על ידי השאלה איך אני מרגיש? מה עומד ביני לבין תחושה טובה? מקשיבים למה שעולה, רואים אותו ושמים אותו לרגע בצד, מעט מרוחק מאיתנו, ובודקים האם חוץ ממנו אני בטוב?
עד שיש מרחב נקי יותר בו אפשר יותר להתמקד בעניין עליו רוצים לעבוד..

"וכל העם ראים את הקולת ואת הלפידים ואת קול השפָר ואת הקר עֶשן וַיֵּרָא הָעָם וַיִּנְעוּ וַיַּעֲמְדוּ מִרְחֹק"¹³

מתוארת פה בצורה יפה היכולת להתבונן בדברים: יש קולות, לפידים, שפר, עשן והפעולה שנעשית מול זה זה "וירא" מלשון לראות, להסתכל, להתבונן "וינעו ויעמדו מרחוק" ויצירת יכולת להסתכל בזה ממרחק.

היכולת להתרחק מעט מהדרמה יכולה להביא להקשבה עמוקה מאוד ולקול הדממה הדקה בה משהו אחר יכול להופיע:

יא וַיֹּאמֶר, צֵא וְעִמַּדְתָּ בְּהָר לְפָנַי יְהוָה, וְהִנֵּה יְהוָה עֹבֵר וְרוּחַ גְּדֹלָה וְחֶזֶק מְפָרֵק הָרִים וּמִשְׁבַּר סְלָעִים לְפָנַי יְהוָה, לֹא בְרוּחַ יְהוָה; וְאַחַר הָרוּחַ רֵעַשׁ, לֹא בְרֵעַשׁ יְהוָה. יב וְאַחַר הָרֵעַשׁ אֵשׁ, לֹא בְאֵשׁ יְהוָה; וְאַחַר הָאֵשׁ, קוֹל דְּמָמָה דַּקָּה.

אפשר גם בשלב הזה להרפות אזורים בגוף שאולי נצבר בהם מתח, ולהזמין אותם להירגע כמו שאומר הפסוק: "הרפו ודעו". שעל ידי ההרפיה אפשר להגיע לידיעה, וגם לקחת כמה נשימות שיכולות לאפשר כניסה למצב עמוק יותר..
"ולא שמעו אל משה מקוצר רוח ומעבודה קשה".

משה אותיות **השם**, מסמל את הזהות והקול הפנימי, ואי אפשר לשמוע אותו אם עובדים קשה ואם לא נושמים ברוחה..

הרבה פעמים, בעיה אחת יכולה לקלקל ולהרוס את כל שאר הדברים, וליצור מין מסך המכסה על כל הדברים הטובים שכן קיימים. דוגמא טובה לזה נמצאת אצל המן ע"ה, שהתחיל את היום שמח וכשחלק אחד לא קיבל את המזור שלו אז הכל הפך ללא שווה כלום...
"וַיֵּצֵא הָמֶן בַּיּוֹם הַהוּא שְׂמֵחַ וְטוֹב לֵב וְכִרְאוֹת הָמֶן אֶת מְרֹדְכִי בְּשַׁעַר הַמְּלָכָה וְלֹא קָם וְלֹא זָע מִמֶּנּוּ וַיִּמְלֵא

¹¹ על פי ג'נדלין יש גם אסכולות שלקחו למקומות אחרים

¹² לא תמיד זה הולך ולכן לפעמים יהיה צורך להקשיב לחלקים האלה לפני שנגיע לנושא וגם זה חלק מהתהליך ובעצם חלק מהנושא..

¹³ שמות כ' יד'

המן על מַרְדְּכִי חֲמָה. וַיִּתְאַפֵּק הֶמֶן וַיָּבֹא אֶל בֵּיתוֹ וַיִּשְׁלַח וַיִּבֵּא אֶת אֲהֲבָיו וְאֶת זָרֵשׁ אִשְׁתּוֹ .
וַיִּסְפֹּר לָהֶם הֶמֶן אֶת כְּבוֹד עֲשָׂרוֹ וְרַב בְּנָיו וְאֶת כָּל אֲשֶׁר גָּדְלוֹ הַמֶּלֶךְ וְאֶת אֲשֶׁר נִשְׂאוֹ עַל הַשָּׂרִים וְעַבְדֵי
הַמֶּלֶךְ.....

וְכָל זֶה אֵינְנוֹ שׁוֹה לִי בְּכָל עֵת אֲשֶׁר אֲנִי רֹאֶה אֶת מַרְדְּכִי הַיְּהוּדִי יוֹשֵׁב בְּשַׁעַר הַמֶּלֶךְ .
וַתֹּאמֶר לוֹ זָרֵשׁ אִשְׁתּוֹ וְכָל אֲהֲבָיו יַעֲשׂוּ עִץ גְּבֵה חֲמִשִּׁים אַמָּה וּבִבְקֶרֶךְ אָמַר לַמֶּלֶךְ וַיִּתְּלוּ אֶת מַרְדְּכִי עָלָיו
וּבָא עִם הַמֶּלֶךְ אֶל הַמִּשְׁתֶּה שְׂמֵחַ וַיִּיטֵב הַדְּבָר לִפְנֵי הֶמֶן וַיַּעַשׂ הָעֵץ.¹⁴

היכולת לשחרר אפילו לכמה רגעים את הבעיות שיכול להיות ששנים הולכים איתם, יכולה להביא
הקלה גדולה, כמו סיפור הזן בו התלמיד הולך עם המאסטר ושואל אותו מהי הארה? אז המאסטר
מוריד את הסלים לרגע לוקח נשימה ואז לוקח אותם חזרה וממשיך....

"אמרו עליו על הלל הזקן כשהיה שמח בשמחת בית השואבה אמר כן:
אם אני כאן הכל כאן, ואם איני כאן מי כאן.

הוא היה אומר כן, למקום שאני אוהב שם רגלי מוליכות אותי.

אם תבא אל ביתי אני אבא אל ביתך, אם אתה לא תבא אל ביתי אני לא אבא אל ביתך".¹⁵

אמרותיו של הלל הזקן מתארות מגוון יכולות והשקפות המתקשרות מאוד לענייננו:
היכולת להיות נוכח עם האני והאישות שלי הוא הדבר שמביא את הכל "אם אני כאן הכל כאן"...
מתוארת גם היכולת להקשיב לאהבות ולהעדפות שלי, לסמוך על התחושות הפנימיות שלי וללכת
אליהם, "למקום שאני אוהב שם רגלי מוליכות אותי".
והיכולת להיות במקום שלי ומשם לפעול מול העולם..

אם המקום שלך יכול לבוא אליי, ויש לי את המקום והעניין שלי, אז אוכל גם לבוא אלייך בשמחה
ובטוב, ולא מתוך ריצוי וכאב. ואם זה לא כך, אז כנראה שזה לא מתאים ויש לי גבול ואני לא בא.

משה, רואה את הסנה בוער באש אבל איננו אוכל, אינו מקבל את הרפואה שלו:

"וַיֵּרָא מִלֶּאךָ יְהוָה אֱלֹהֵי בְּלַבַּת אֵשׁ מִתּוֹךְ הַסֵּנֶה וַיֵּרָא יְהוָה הַסֵּנֶה בְּעַר בְּאֵשׁ וְהַסֵּנֶה אֵינְנוֹ אֲכָל. וַיֹּאמֶר
מֹשֶׁה אֶסְרֶה נָא וְאֶרְאֶה אֶת הַמַּרְאֶה הַגָּדֹל הַזֶּה מִדּוֹעַ לֹא יִבְעַר הַסֵּנֶה. וַיֵּרָא יְהוָה כִּי סָר לְרֵאוֹת וַיִּקְרָא
אֵלָיו אֱלֹהִים מִתּוֹךְ הַסֵּנֶה וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה מֹשֶׁה וַיֹּאמֶר הַנְּנִי. וַיֹּאמֶר אֶל תִּקְרַב הַלֵּם שֶׁל נְעֹלֶיךָ מֵעַל רַגְלֶיךָ
כִּי הַמָּקוֹם אֲשֶׁר אַתָּה עוֹמֵד עָלָיו אֲדַמֵּת קֹדֶשׁ הוּא."

ר' משה מקוברין מפרש את "של נעליך מעל רגלך", 'של מנעוליך מעל הרגליך', המנעולים הפנימיים
שיש וההרגלים לא מאפשרים למצוא את הרפואה ואת אדמת הקדש שלך. 'קדש' בעברית זה מיוחד,
נפרד. המנעולים וההרגלים לא מאפשרים לראות את האדמה המיוחדת שיש לך, כשסרים וזזים ממה
שמכירים אפשר פתאום לראות משהו חדש.

¹⁴ מגילת אסתר ה ט-יד

¹⁵ סוכה נג א

2. תחושה מורגשת

"בדרך שאדם רוצה לילך בה מוליכים אותו"¹⁶

התנועה השנייה של ההתמקדות היא להביא את התחושה של העניין או הבעיה עליהם רוצים להתמקד. ברגע שאני מזמין את התחושה שיש לי לגבי הנושא עלי להקשיב ולשהות איתה. היכולת לשהות עם העניין או הבעיה היא מהותה של התנועה הזאת, רק למצוא אותה, לשהות איתה, להיות איתה, איך אני חש לגבי כל הנושא הזה?

"כיום טובה ה'יה בטוב וכיום רעה ראה"¹⁷

היכולת לשהות ולהיות היכן שטוב לי ולהנות שם ולהתבונן ולהקשיב למקום בו רע לי. בורא זה צירוף של בוא וראה היכולת לברוא משהו חדש הוא על ידי ראייה והתבוננות.

התחושה המורגשת היא לרוב משהו לא ברור יש בו ערבוב של מחשבות ורגשות וכל מה שקיים בפנים על הנושא הזה....

"שיר למעלות אשא עיני אל ההרים מאין יבא עזרי."¹⁸

שיר למי שרוצה לעלות, להתקדם קדימה, הוא מסתכל על ההרים, על מה שהוא כבר ידוע, מוכר וברור כמו הר, העזרה מגיעה דווקא מהאין מהמקום הלא ידוע.¹⁹ ש"אין הברכה מצויה אלא בדבר הסמוי מן העין" הברכה זה השפע, ההתפתחות והריבוי²⁰, העין זה מה שאני רואה, יודע ומכיר והברכה נמצאת במקום פנימי, במה שהוא סמוי מהעין הראשונית, משהו שמתגלה מההסתר.

"אנת הוא עלאה על כל עלאין סתימא על כל סתימין לית מחשבה תפיסא כך כלל"

תרגום "אתה הוא עליון יותר מכל העליונים, סתום יותר מכל הסתומים, אין המחשבה יכולה לתפוס אותך בכלל".²¹

התיאור כאן של הזוהר את הבורא מאוד מתחבר לעניין התחושה המורגשת,²² התחושה המורגשת היא משהו כולל יותר סתום ולא ברור והמחשבה אינה יכולה לתפוס אותו בבת אחת. אני יכול לדוגמא להעלות אדם מסוים ומה שעברתי איתו, ואיך הוא מזכיר לי קרוב משפחה מסוים, איך הוא מעלה בי כיווץ במצבים מסוימים ואיך הוא עזר לי ואני אסיר תודה אליו, ועוד אינסוף דברים

¹⁶ מכות י ב

¹⁷ קהלת ז' יד'

¹⁸ תהילים קכא

¹⁹ כמו דע מאין באת, שבאת מהאין, מהלא ידוע

²⁰ גם באותיות של ברכה יש כפל וריבוי, בגימטריה: ב' שתיים. כ 20 ור 200 עם ה' של שם השם...

הציטוט של אין הברכה הוא של ר' יצחק תענית ח:

²¹ פתח אליהו

²² מעניין לראות גם את דברי האר"י ז"ל בעץ חיים בהקשר:

דע, כי טרם שנאצלו הנאצלים ונבראו הנבראים,

היה אור עליון פשוט ממלא את כל המציאות.

ולא היה שום מקום פנוי בבחינת אויר ריקני וחלל,

אלא הכל היה מלא אור האין סוף הפשוט ההוא.

שהוא מעלה בי, וכולם מקושרים בדרך כלשהי לתחושה המורגשת הספציפית הזאת שיש לי כלפיו ברגע זה.

ר' נחמן מדבר על החשיבות של עירוב הגוף בתובנות שעוברות בתודעה ובעבודה הפנימית: "וְצִרִיךְ כָּל אָדָם לְרַחֵם מְאֹד עַל בֶּשֶׂר הַגּוּף, לְהִרְאוֹת לוֹ מִכָּל הָאָרֶז וּמִכָּל הַשְּׂגָה שֶׁהַנְּשִׂמָה מְשַׁגֶּת, שֶׁהַגּוּף גַּם כֵּן יֵדַע מִזֵּאת הַהֲשָׂגָה, בְּבַחֲיִנַת... "וּמִבְּשָׂרְךָ לֹא תִתְעַלֵּם"²³; מִבְּשָׂרְךָ דִּיקָא, שְׁלֹא תִעָלִים עֵינֶיךָ מִלְרַחֵם עַל בְּשָׂרְךָ, הֵינּוּ בֶּשֶׂר גּוֹפֶךָ. כִּי צְרִיכִין לְרַחֵם מְאֹד עַל הַגּוּף, לְרִאוֹת לְזַכּוֹ, כְּדִי שְׂיִזְכַּל לְהוֹדִיעַ לוֹ מִכָּל הַהֲאָרוֹת וְהַהֲשָׁגוֹת שֶׁהַנְּשִׂמָה מְשַׁגֶּת. כִּי הַנְּשִׂמָה שֶׁל כָּל אָדָם הִיא רוּאָה וּמְשַׁגֶּת תְּמִיד דְּבָרִים עֲלִיּוֹנִים מְאֹד, אֲבָל הַגּוּף אֵינוֹ יוֹדֵעַ מֵהֵם, עַל כֵּן צְרִיךְ כָּל אָדָם לְרַחֵם מְאֹד עַל בֶּשֶׂר הַגּוּף, לְרִאוֹת לְזַכֵּךְ הַגּוּף, עַד שֶׁתּוּכַל הַנְּשִׂמָה לְהוֹדִיעַ לוֹ מִכָּל מַה שֶׁהִיא רוּאָה וּמְשַׁגֶּת תְּמִיד כִּפְ"ל...²⁴ וְזֶה בְּחִינַת "מִבְּשָׂרִי אֲחֻזָּה אֵלּוּה"²⁵ – מִבְּשָׂרִי דִּיקָא, הֵינּוּ עַל־יְדֵי בֶּשֶׂר הַגּוּף יִחְזָה אֵלּוּה, הֵינּוּ הַשְּׂגוֹת אֵלְקוֹת²⁶....

בפנימיות מדברים על שתי כוחות שנקראים 'מי' ו'מה', המי מייצגת את ספירת הבינה, ספירת בינה מייצגת את הארכיטיפ הנשי העליון, האם הגדולה הכומסת בחובה תבונה עליונה ואת עולם החירות. הרחם בתוכה יכול להיוולד רעיון או תבונה, מי זה הרצון גלגול מי אני: "לך לך" בגימטריה 50 כמו מי שער ה50, שער הבינה.

"מי זאת עולה מין המדבר"²⁷....

המי, הגילוי העצמי הזה, עולה מהמקום שהוא מדבר, לא ידוע, דווקא בו יש מקום להעלות דברים חדשים. מדבר זה מלשון דיבור, הדיבור של המי יכול לצאת שם...

הבינה היא האיכות של הלב וההבנה הנמצאת בו "בִּינָה לְבָא וּבָה הֵלֵב מִבֵּין"²⁸ ר' נחמן אומר שההקשבה אליו היא הקשבה לדבר ה': "כְּמוֹ שֶׁכְּתוּב (תְּהִלִּים כ"ז): "לֵךְ אָמַר לְבִי", כְּמוֹ שֶׁפִּרְשׁ רַש"י: לֵךְ בְּשִׁבְלֶךָ וּבְשִׁלְיַחֲוֹתֶךָ "אָמַר לִי לְבִי" שֶׁכָּל הַדְּבָרִים שֶׁהֵלֵב אֹמֵר הֵם דְּבָרֵי הַשֵּׁם יִתְבָּרַךְ מִמֶּנִּי"²⁹

שיר יפה שנקרא באופן לא מפתיע 'בקצה המדבר' מתאר בצורה יפה את השהייה במדבר:

²³ ישעיהו נ"ח:ז

²⁴ ההמשך הפסקה מדברת בעניין תענוגי הגוף איך הם מעלים את הנשמה, נראה לי חשוב, אך מעט ארוך לציטוט הראשי: "וְכִשְׁהַגּוּף הוּא בְּבַחֲיִנָה זו, הִיא טוֹבָה לְהַנְשִׂמָה, שֶׁלִּפְעָמִים נּוֹפֶלֶת מִמְדַּרְגָּתָהּ. וְכִשְׁהַגּוּף צָח וְאוֹר, תּוּכַל הַנְּשִׂמָה לְהִתְרוֹמֵם וְלְחַזֵּר לְמְדַרְגָּתָהּ עַל־יְדֵי הַגּוּף, הֵינּוּ, עַל־יְדֵי תְעַנּוּגֵי הַגּוּף תּוּכַל לְזַכֵּר וְלַעֲלוֹת לְתַעֲנוּגִים שְׁלֵה, כִּי מֵאַחַר שֶׁהַגּוּף גַּם כֵּן טוֹב וְכָשֵׁר, אֵינוֹ נִלְכָּד בְּהַתְעַנּוּגִים, וְעַל כֵּן תּוּכַל הַנְּשִׂמָה לְחַזֵּר עַל־יְדֵי תְעַנּוּגֵי הַגּוּף לְמַעֲלָתָהּ, לְתַעֲנוּגִים שְׁלֵה".

מתקשר לדברי הבעש"ט שאומר שאי אפשר להגיע לאהבת ה' אלא על ידי תענוגים, וגם לדברי הגמרא ש"שלושה דברים מרחיבים דעתו של אדם: אשה נאה, דירה נאה וכלים נאים". (ברכות נ"ז ב')

²⁵ איוב י"ט:כ"ו

²⁶ ליקו"מ כב ה'

²⁷ שיר השירים ג' ו'

²⁸ פתח אליהו

²⁹ ליקוטי מוהרן קנו וראה גם ר' אברהם אבולעפיה: "רבה הוא ליבך ואלוהיך הוא בקרביך" ספר החשק.

מה אתה עושה!?
מחכה לזריחה.
אבל השמש בשמיים עכשיו צהריים!?
לא לזריחה הזאת אני מחכה.³⁰

השהייה הזאת במדבר יכולה להביא לפעמים, חשש, קושי ומצוקה, **פרעה (אותיות הערף)** שהוא מהמקום **שמצר** (מצרים), אומר שהמדבר הוא מקום של מבוכה ושהוא סוגר, שבמקום הלא ידוע הזה שום דבר לא יכול להתרחש ולקרות.

"וְאָמַר פְּרַעֲהַ לְבְנֵי יִשְׂרָאֵל נְבִכִים הֵם בְּאֶרֶץ סֹגֵר עֲלֵיהֶם הַמִּדְבָּר"³¹...

יכולים גם להגיע מקומות סותרים גבוהים ונמוכים, כמו שהיטיב לתאר זאת הרבי מקוצק: "עומד אני ברגל אחת ברקיע השביעי וברגל השנייה בשאל תחתית". קניית היכולת לשבת ביחד עם המבוכה והקושי זה איכות שיכולה להביא למתנה וגילוי ולמקום יותר עליון וגבוה.³²

"תּוֹרָה צְהָה לָנוּ מִשֶּׁה מוֹרְשָׁה... אל תהי קורא "מורשה" אלא מאורסה"³³
בתורה הכוונה שאני מציע לקחת לענייננו היא ה'דרך' שלך³⁴, תורה לשון הוראה, הקול המורה לי את הדרך, 'אין לך בן חורין אלא מי שעוסק בתורה'³⁵ כשאתה עוסק בעניין שלך אתה מרגיש חופשי. העצה כאן באל תקרי מורשה אלא מאורסה, היא האפשרות לא לראות את זה כמשהו שכבר יש לי וקיבלתי³⁶ אלא לחזר אחרי הקול הזה כמו חיזור אחרי נערה שאתה מאורס לה.

"א"ר יהושע בן לוי המהלך בדרך ואין עמו לוייה יעסוק בתורה, שנאמר (משלי א, ט) כי לוית חן הם חש³⁷ בראשו יעסוק בתורה שנאמר כי לוית חן הם לראשך
חש בגרונו יעסוק בתורה שנאמר וענקים לגרגרותיך
חש במעיו יעסוק בתורה שנאמר רפאות תהי לשרך
חש בעצמותיו יעסוק בתורה שנאמר ושקוי לעצמותיך
חש בכל גופו יעסוק בתורה שנאמר ולכל בשרו מרפא"³⁸

³⁰ שיר של אייל אורגל פורסם בפייסבוק 'סודות האמת הנצחית של הטראנס'
³¹ שמות יד ג... ובאמת אומרים שבמצרים לא היו גדרות וכל עבד יכל לצאת אלא שתודעתית הוא חש שזה לא אפשרי.

³² ומדבר מתנה וממתנה נחליאל ומנחליאל במות" במדבר כא יט במה זה משטח מוגבה וגם מקום שמקריבים בו או עושים בו הופעות כל מיני דרכים להתעלות...
אפשר ללמוד גם מהפסוק 'יושב בסתר עליון' (תהילים צא א). על האיכות העליונה של הישיבה בסתירות...
³³ שמות רבה לג ז

³⁴ בהקשר לזה פירושו של רבא: "כי אם בתורת ה' חפצו (ובתורתו יהגה יומם ולילה)" ואמר רבא בתחילה נקראת על שמו של הקדוש ברוך הוא ולבסוף נקראת על שמו (עב"ז י"ט א)... כלומר הדרך יכולה להראות בתחילה כמשהו חיצוני אך לאחר מכן נוצרת אפשרות וחופש להביא את עצמי ואת החידוש שלי והיא נובעת ממני ונהיית העניין שלי (תורתו... התורה שלו)... וגם פירוש ששמעתי על "לא יהיה לך אלוהים אחרים על פני" (שמות כ' ב') על הפנים שלך..

³⁵ אבות פ"ו משנה ב'

³⁶ למרות שיש לו בחינה של כזה בעיני גם בלי חיזור ולכן כתוב מורשה

³⁷ מרגיש תחושה או כאב

³⁸ סוטה מו ב

ושמעתי מהרב יעקב ורשבסקי שהכוונה לתורה של אותו איבר והלימוד שמיוחד לו, כלומר יש לימוד שונה לכל מקום, מה הוא זקוק ואיך אפשר לתת לו את מקומו..
זזה מזכיר סיפור משעשע בגמרא:

רב כהנא נכנס ושכב מתחת מיטתו של רב³⁹.
שמע שהיה רב מדבר ומשחק ומקיים יחסי אישות עם אשתו.
אמר רב כהנא לרב: דומה פיו של רב כאילו לא טעם תבשיל מימיו.⁴⁰
אמר לו: רב: כהנא, אתה כאן?! צא, זו לא דרך ארץ.
אמר לו רב כהנא: תורה היא וללמוד אני צריך⁴¹

³⁹ רב' זה השם שלו

⁴⁰ שהוא כל כך בעונג ותשוקה עם אשתו, כמו אדם שלא אכל אוכל מימיו.

⁴¹ ברכות דף סב עמוד א , מובא בתרגום

3. מפתח

אמר רבי ברכיה: כל מה שהוציאו השמים והארץ אדם הראשון קרא להם שמות, שנאמר וַיִּקְרָא הָאָדָם שמות לְכָל הַבְּהֵמָה וְלַעֹף הַשָּׁמַיִם וְלִכְל חַיַּת הַשָּׂדֶה.⁴²

התנועה השלישית היא למצוא שם המאפיין את התחושה המורגשת, מילה, משפט או דימוי. מה עולה מתוך התחושה הזאת? מהי? מה מתאר אותה?

"וַיִּתְקַרָּא שְׁמוֹ מֹשֶׁה וַיִּתְאַמֵּר כִּי מִן הַיָּמִים מְשִׁיתָהוּ"⁴³....

המים זה המקום המעורפל, התחושה הלא ידועה, והשם הניתן למי שמצליח לצאת משם הוא משה המבטא את היכולת להימשות מהמים ולהגיע לבירור. משה מסמל את מידת הנצח, היכולת לצלוח משהו, להגיע למשהו נצחי, להוביל ולתת מקום לכל הקולות כמו מנצח על מקהלה.

"אני צריך לדבר הרבה אודות עצמי, ענייני עצמותי מוכרחים להתברר לי הרבה מאוד. בהבנתי את עצמי אבין את הכל, את העולם ואת החיים, עד הגעת הבינה למקור החיים"⁴⁴
הרב קוק

הייחוד של האדם הוא יכולתו לדבר, וגם הרבה בספרים מחלקים את הנבראים לקטגוריות: דומם, צומח, חי ומדבר.

"וייצר ד' אלוהים את האדם עפר מן האדמה, ויפח באפיו נשמת חיים, ויהי האדם לנפש חיה"⁴⁵
הביטוי "נפש חיה" מתורגם ל"רוח ממללא"⁴⁶, כלומר "רוח מדברת"

"ישלח דְּבָרוֹ וַיִּרְפְּאֵם וַיִּמְלֵט מִשְׁחִיתוֹתָם"⁴⁷

השליחה של הדיבור היא מביאה מרפא וממלט מהשחת, מקום המכשול או הקושי, כמו שנאמר לנח "בא.. אֶל הַתֵּבָה" לבוא לדיבור של האותיות והמילים (שנקראים תבה) ועל ידי כך להינצל מהמבול⁴⁸.

ר' זירא אמר.. "שְׁמָחָה לְאִישׁ בְּמַעֲנֵה פִּי וְדָבַר בְּעֵתוֹ מֵה טוֹב"⁴⁹ אימתי שמחה לאיש בזמן שמענה בפיו⁵⁰. כשמוצאים יכולת לבטא את הדברים ואת מה שיש אז יכולה להגיע שמחה.

כמו העצה המובאת על הפסוק "דְּאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחָנָה"⁵¹ רבי אמי ורבי אסי חד אמר ישחנה מדעתו וחד אמר ישחנה לאחרים⁵² עצה אחת להתמודד עם הדאגה היא לא להיות אחוז בבעיה, להשתחרר ולהסיח את הדעת, והעצה השנייה, להשיח אותה לאחרים.

⁴² זהר חדש בראשית תקל

⁴³ שמות ב' י'

⁴⁴ שמונה קבצים, ז, קפט

⁴⁵ בראשית ב' ז'

⁴⁶ אונקלוס

⁴⁷ תהלים קז כ

⁴⁸ בראשית ז' א' פירוש של הבעל שם טוב

⁴⁹ משלי טו, כג

⁵⁰ עירובין נד א אימתי -מתי

⁵¹ משלי יב, כה

⁵² יומא עה א

"וַיֵּשְׁבוּ וַיִּחַנּוּ לִפְנֵי פִי הַחִירֹת" ⁵³ ושמעתי רמז, שצריך להתיישב ולחנות קודם שיוציא פיו לחירות, לדבר ככל העולה על רוחו...⁵⁴ מתוארת כאן היכולת לשהות ולהתיישב ולדבר משם. כשאתה אומר את המילים או את הדימוי והוא מתאים לתחושה משהו בתחושה זז ומשתחרר מעט, מגיעה תפנית גופנית משהו בתחושה משתנה "כִּי קָרוֹב אֵלַיךְ הַדָּבָר מְאֹד בְּפִיךָ וּבִלְבָבְךָ לַעֲשׂוֹתוֹ"⁵⁵

זוהי מה שמתואר שה' אומר למשה שיצעק אליו את ה'מה' שלו וידבר, וזה מה שיעזור למסע להתקדם: "ויאמר ה' אל משה מה תצעק אליי דבר אל בני ישראל ויסעו"⁵⁶... 'מה' זה ספירת החכמה. כוללת בתוכה בפוטנציה את כל היש, את כל שעתיד להיברא ולצאת מן הכוח אל הפועל. מתוך כך קוראים לה חכמה, אותיות 'כח' – 'מה', מה שמצוי בכח, בפוטנציה. מדומה גם לזרע, ספירת חבמה מכונה גם אבא, המזוהה עם חבמה עליונה זו. העלאת רעיונות וחדשנות מתפרצת. מסוגלת להביא את האדם למצב תודעתי גבוה. הידיעה מה אני רוצה, משהו יותר ממשי, 'מה' בגימטרייה זה גאולה. כשאני מבטא את ה'מה' שלי, יכול להגיע מזר והתקדמות⁵⁷

⁵³ שמות יד' ב'

⁵⁴ ליקוטי מי השילוח פרשת בשלח

⁵⁵ דברים ל, יד'

⁵⁶ שמות יד טו

⁵⁷ בהקשר זה מעניין לציין שגאולה בארמית זה פורקן, להתפרק: "יהיב (יתן) פורקן מין שמיא".

4. הדהוד

אחרי שיש מילה, משפט או דימוי שעולה מין התחושה, מהדהדים אותם חזרה פנימה, בודקים ומקשיבים האם זה באמת מתאים לתחושה, ואם מרגישים שזה לא אז מדייקים, מה יותר מתאים מזה?

עד שמגיעה הרגשה של כן זה מתאים ויש זיווג בין המילה לתחושה.

"אין דורשין בעריות בשלשה

ולא במעשה בראשית בשנים.

ולא במרכבה ביחיד, אלא אם כן היה חכם ומבין מדעתו.⁵⁸

דרשה זה החידוש, הצעד קדימה, "אי אפשר לבית המדרש בלא חידוש"⁵⁹

בכדי שהוא יגיע דרושה יכולת שהייה (בית המדרש) אינטימיות וביטחון.

ההסתכלות הפנימית של האדם ממה הוא מורכב, זה יכול רק האדם בעצמו לעשות (מרכבה ביחיד)

הוא צריך להיות חכם ומבין מדעתו.

לאחר מכן אפשר גם לשתף את זה מעט יותר החוצה, בכדי ליצור(מעשה בראשית) או

להתחבר(עריות).

לאחר שמורגשת התאמה וחיבור בין המילה לתחושה, יש לאפשר לתחושה להיות, לתת דקה או

שתיים ולשהות שם.

פעם אחת בן מלך אחד נפל לשיגעון שהוא תרנגול הודו הנקרא 'הינדיק'.

וצריך לישב ערום תחת השולחן ולגרור חתיכות לחם ועצמות כמו הינדיק.

וכל הרופאים נואשו מלעזור לו ולרפאו מזה.

והמלך היה בצער גדול מזה.

עד שבא חכם אחד ואמר: אני מקבל על עצמי לרפאות!

והלך והפשיט גם כן את עצמו ערום וישב תחת השולחן אצל בן המלך הנ"ל, וגם כן גרר פרורים ועצמות.

ושאלו בן המלך: מי אתה? ומה אתה עושה פה?

השיב לו: ומה אתה עושה פה?

אמר לו: אני הינדיק!

אמר לו: אני גם כן הינדיק!

וישבו שניהם יחד כך איזה זמן, עד שנעשו רגילים זה עם זה.

ואז רמז החכם לבני הבית להשליך להם כתונות.

ואמר החכם ה'הינדיק' לבן-המלך: אתה חושב שהינדיק אינו יכול לילך עם כתונת? יכולים להיות לבושים

כתונת ואף על פי כן יהא הינדיק, ולבשו שניהם הכותונת.

ואחר איזה זמן רמז והשליכו להם מכנסיים,

ואמר לו החכם גם כן כנ"ל: אתה חושב שעם מכנסיים לא יכולים להיות הינדיק?! וכו' עד שלבשו

המכנסיים. וכן עם שאר הבגדים.

⁵⁸ משנה חגיגה ב' א'

⁵⁹ חגיגה ג' א'

ואחרי-כן רמז והשליכו להם מאכלי-אדם מהשולחן.

ואמר לו: אתה חושב שאם אוכלים מאכלים טובים איז מען קיין הינדיק נישט? מקען עסן און אויך זיין אהינדיק!

ואכלו.

ואחר-כן אמר לו: אתה חושב, שהינדיק מוכרח להיות דווקא תחת השולחן?! יכולים להיות הינדיק ולהיות אצל השולחן!

וכן התנהג עמו עד שריפא אותו לגמרי.⁶⁰

כמו שמתואר יפה בסיפור היכולת לשהות עם המקום ולתת לו את הזמן ואת מה שהוא זקוק לו, יכולה להביא את הרפואה, ואת השינוי קדימה.

הסיפור הבא מראה על חשיבות היכולת לחבר ולזווג:

מטרונה (אישה חשובה רומאית) שאלה את ר' יוסי בר חלפתא:

אמרה לו: לכמה ימים ברא הקדוש ברוך הוא את עולמו?

אמר לה: לששת ימים.

אמרה לו: מה הוא עושה מאותה שעה ועד עכשיו?

אמר לה: הקב"ה יושב ומזווג זיווגים, בתו של פלוני לפלוני, אשתו של פלוני לפלוני, ממנו של פלוני לפלוני.

אמרה לו: ודא הוא אומנתיה (זה האומנות שלו?) אף אני יכולה לעשות כן.

כמה עבדים כמה שפחות יש לי, לשעה קלה אני יכולה לזווג.

אמר לה אם קלה היא בעיניך, קשה היא לפני הקדוש ברוך הוא כקריעת ים סוף⁶¹

העשייה שקוראת מאז שהעולם נברא היא לחבר חיבורים. החיבור הזה הוא כמו קריעת ים סוף, אותיות 'סוף' 'מי' כמו שדיברנו מקודם על האיכות של 'מי' של ספירת הבינה, היכולת לשהות ולהגיע לסוף, לקצה שלה, ששם מגיע הקריעה והחיבור.

"וַיֵּבְאוּ בְנֵי יִשְׂרָאֵל בְּתוֹךְ הַיָּם בַּיַּבְשָׁה"⁶² השהיה בתוך הים, ה'מי', הרגשות, הסערות ואי הודאות, ביבשה, מתוך איכות כמה שיותר רגועה ונוכחת היא מאפשרת את הקריעה של הים והחיבור.

⁶⁰ סיפורי מעשיות, המשל מהינדיק

⁶¹ בראשית רבה סח ד ובאמת המשך הסיפור שהיא זיווגה 1000 עבדים ושפחות שהיו לה וזה לא כל כך צלח בלשון המעטה.

⁶² שמות יד כב ישראל, 'ישר' 'אל', פרוש המילה אל בעברית היא כח, הכח הישר.

5. הצגת שאלות

לפעמים רק לשבת עם התחושה ולהרגיש אותה כבר מביא לתפנית גדולה, לשחרור ולפתיחה ומגיע משהו חדש ואז השלב הזה אינו נצרך.

**השלב החמישי הוא הצגת שאלות לתחושה...מה יש בתחושה הזאת?
הרצון הוא לפגוש את השורש של התחושה, למה היא ככה? מה הכי גרוע בתחושה הזאת? למה
היא זקוקה? מה היא רוצה?**

יש פתגם שאומר ש"אין הדין נמתק אלא בשרשו"⁶³ בכדי להמתיק ולרפא את המקום יש לפגוש את השורש שלו.

הוא(בן עזאי) ה'יה אומר,

אל תהי בז לכל אדם,

ואל תהי מפליג לכל דבר,

שאיין לך אדם שאיין לו שעה ואיין לך דבר שאיין לו מקום:⁶⁴

פירוש ברטנורא: ואל תהי מפליג - מרחיק לכל דבר שיש לחוש עליו, אל תאמר רחוק הוא שיהיה ואין לדאוג ממנו:

כלומר העצה היא לא לבוז לתחושות או להרחיק אותם, אלא להקשיב, לראות באמת, מה הצורך שקיים שם, מתוך ההסתכלות איך לתת לו את מקומו.

"אנכי יהוה אלהיך" האנוכיות היא תכונה חשובה ביותר, הרצון להרוויח⁶⁵, מה באמת התחושה הזאת רוצה? למה היא שם? מה נורא בה כל כך?

ההזמנה לפגוש את התחושה הזאת בעיניים חדשות ולא שיפוטיות ולהקשיב לה, להיות איתה, לראות מה יש לה להגיד, אפילו אם הדברים שלה לא מקובלים על חלקים פנימיים אחרים.

"הזהרו מבני עניים שמהם תצא תורה"⁶⁶ החלקים שחושבים אותם לעניים ולא רואים או מתייחסים אליהם, יכולים להביא תורה שלמה והדרכה לאותה נקודה. אפשר לראות זאת גם בעולם, אצל הרבה אנשים שהיו עם חסכים וקושי, שדווקא בגללם פיתחו דברים ויכולות בעקבות החיסרון, ועכשיו הם מומחים לאותו התחום. וזה מה שאומרים ש"המכנה שם רע לחברו אין לו חלק לעולם הבא" אם יש בך חלק בתוכך שהוא בעצם חבר ויש לו עניין לתת לך, אם אתה מכנה אותו בשם רע ומדחיק אותו ולא מקשיב לו ונותן לו את מקומו אז החלק הזה לא נותן לך את העניין שלו ומביא אותך לצעד הבא שלך, לעולם הבא...

מסופר על אברהם שהלך להקריב את בנו יצחק. אברהם מסמל את מידת החסד, האהבה, הרצון להשפיע, לתת ולהתרחב בלי גבול, ולכן הוא לא יכול להכיל את התחושה של יצחק שמסמל בדיוק את

⁶³ זהר ח"ג קמ"א

⁶⁴ אבות ד' ג'

⁶⁵ שמעתי מהרב יעקב ורשבסקי בשם האדמו"ר מפיסנא שהאנוכיות זאת האיכות שהכי חסרה בעולם.

⁶⁶ נדרים, דף פא, עמוד א.

ההיפך, יראה, דין, גבולות.

לכן הוא רצה להרוג אותו, ובעצם להרוג את כל הדין שקיים בעולם שלו, את כל תחושות הצמצום והכאב והעדר החופש שקיימות בו, המניע הוא לצאת לחירות מכל המצוקות האלה. הרבה פעמים כשמתבוננים פנימה יש תחושה שממש לא רוצים שתהיה שם, איכות שלרוב מנסים להשתיק או להרוג⁶⁷.

בסופו של דבר הוא לא הרג אותו, אך על פי פנימיות הדברים קרא שם ביצחק שינוי רציני. מספרים שבעקבות האירוע הזה פרחו נשמתו של יצחק והוא מת. לפני העקידה הייתה בתוכו נשמה נקבית שמתה בעקדה ונכנסה בו נשמה אחרת, זכרית. כלומר הייתה הבנה שגם ביצחק שמסמל את הדין והגבולות (כמו הנקביות שמסמלת מקום יותר ביתי עם גבולות וצמצום) יש אפשרות לאיכות של חופש התרחבות וחסד(בתוך היין יש גם יאנג). כלומר לא באמת חייב להרוג את התחושה, אלא לפגוש אותה באמת ואת השורש שלה, הדבר יכול לגרום לה להיפתח להראות עוד צדדים ולהשתנות.

"וְאֵלָה תּוֹלְדֵי יִצְחָק בֶּן אַבְרָהָם הוֹלִיד אֶת יִצְחָק." כלומר החניכה הזאת וההפגשה של יצחק עם השורש של הדבר, גרמה לאברהם להוליד בעצם את יצחק. זה גם מה שעזר ליצחק למצוא אישה כי לפני כן לא הייתה שייכת לו בכלל אישה, ולכן אברהם על ידי מעשה זה הצליח להוליד באמת את יצחק.⁶⁸

על ידי ההסתכלות ונתינת המקום למפגש עם התחושה ולשורש שלה גם אם היא קשה או כואבת(כמו במקרה שתיארנו עם יצחק), היא יכולה ללדת את העניין שלה.

אם קיימת רווחה או שינוי לטובה אז כדי לאפשר זמן לשהות ולהנות ממנה, "אֵלָה תּוֹלְדֵי נֹחַ נֹחַ"⁶⁹ כלומר נח הצליח להוליד את עצמו, שנח הוליד את נח, נוחות מולידה עוד נוחות, מה שהביא גם לזיווג שלו עם נעמה, מלשון נעימות.⁷⁰

התולדה של הזיווג בין המה(אבא, חכמה) והמי(אמא, בינה) נקראת ספירת הדעת "וְהָאָדָם יָדַע אֶת תְּוֹהוֹ אֲשֶׁתוֹ וַתַּהַר וַתֵּלֶד" על ידי הידיעה של החוויה שלך(חוה לשון חוויה) מגיע ההפריה, ההתקדמות קדימה.⁷¹

⁶⁷ מה שלרוב לא עושים בהתמקדות אך כן קיים בשיטות ודרכים אחרות, כך שאני לא מבטל אותו לגמרי. ⁶⁸ לכן בראש השנה, שהוא היום של מידת הדין ועל פי המסורת קרתה בו העקדה של יצחק, נוהגים ללכת לצדיק שמסמל את החסד והאהבה או למשפחה תומכת ואוהבת בכדי שהמפגש עם הדין יבוא ברכות ובאהבה. ⁶⁹ בראשית ו' ט'

⁷⁰ להפך מפרעה שלא יכול להכיל הרווחה והוא מכביד את ליבו ולא שומע את הרווחה. "וירא פרעה כי היתה הרווחה והכבד את ליבו ולא שמע"

⁷¹ וזה מה שאומרים "כבד את אביך ואת אמך למען יאריך ימך"(שמות כ' יא'), ושהפרנסה היא מהדעת...

6. קבלה

כל מה שהעולם מתבסס יותר, ורוח האדם מתפתח בקרבו, מתעוררת יותר התביעה לחיות ע"פ הרוח הטבעי שבקרבו, בקול יותר חזק.....

האדם הולך ומוצא את אלהים בקרבו. בנטייתו הנכונת; ואפילו אותן הנראות בראש שהן משגות מן הדרך הטובה המוסכמת מצד ההשקפה הרגילה, יוכל הוא לעלות למדה עליונה כזאת עד שידע לכוון את הכל לתכנית העז והאושר⁷²

התנועה השישית והאחרונה היא לקבל בברכה את מה שעולה. לא צריך להאמין או להסכים למה שהתחושה אמרה, וזה כנראה רק צעד אחד מעוד צעדים שיהיו אחר כך וגם הוא יכול להשתנות. אך החשיבות היא ההקשבה הפנימית אל עצמי ואל התחושות שלי,⁷³ והשינוי הגופני שהתרחש גם אם הוא רק שחרור פעוט, יוצר שינוי גדול יותר, מכיוון שמשהו זז בתחושה, ועכשיו היא כבר שונה ממה שהייתה לפני כן, מה שמזמין עוד שינויים להגיע.

"בעת בריאת העולמות הייתה השפעת האורות גדולה כל כך – בלי גבול, עד שלא היה בכוח העולם לסבול האורות, והייתה מוכרחה להיות 'שבירת הכלים'. ולפיכך נעשה הצמצום בכלי משוער, שיכול העולם לקבל האורות, והוא דרך הטבע – כלי הצמצום של בריאת העולם לקבלת האורות בשיעור מוגבל.

והנה 'כלי' הוא הכנה של אדם, וההכנה הוא האמונה. נמצא דלא כל אדם ולא בכל זמן שווה ה'כדרך הטבע'. אלא מי שאמונתו יותר גדולה – נמצא שכלי הצמצום שלו יותר גדול ורחב, וממילא אצלו ה'כדרך הטבעי' [גדל], עד גבול אמונתו הרחבה, שהרי האמונה הוא כלי שנצטמצם בו ה'כדרך הטבע'.

וגם יכול היות שבאדם אחד – אתמול הייתה אמונתו קטנה, והיה נחשב אצלו איזה ישועה לדבר שהוא למעלה מהטבע. והיום, נתרבה אמונתו ונתגדלה, וממילא הכלי שלו, שהוא ה'כדרך הטבע', גם-כן נתגדל ונתרחב, ונעשה היום ישועתו בבחינת דרך הטבע ממש."

ר' דוד משה מצ'ורטקוב,

הציטוט הזה מתאר הרבה את התהליך, אתה פוגש במשהו תקוע, ויכול לחשוב שככה זה, שזאת 'דרך הטבע' של הדבר, ואז כאשר אתה מתמקד בו, מתבונן עליו מקשיב לו, יש פה אקט של אמונה שמשהו יכול לקרות, להיפתח, להשתנות בדבר הזה, וכשחלה בו תפנית ושינוי ומגיע מקום חדש, המקום החדש הזה נעשה לפתע "דרך הטבע" שלך.

וכך אפשר לפרש את מה שמביא הרמב"ן "שאין לאדם חלק בתורת משה רבינו עד שנאמין בכל דברינו ומקרינו שכולם נסים, אין בהם טבע ומנהגו של עולם".⁷⁴

⁷² הרב קוק שמונה קבצים א לט

⁷³ "איך אעלה אל אבי והנער איננו איתי" (בראשית מד לד) בכדי להגיע לנקודה הריפוי והחיבור שנקראת 'אבי' יש מעבר דרך נקודת הנערות, המקום שיכול להתנער ולהשיל מעצמו דברים ונתינת המקום וההקשבה לחלקים ולרצונות הילדותיים.. "חושך שבטו שונא בנו" (משלי יג כד) וכשלא נותנים לחלקים הפנימיים שקרואים בנים שבט ותמיכה הם יכולים להרגיש לא אהובים ואף שנואים..
⁷⁴ פרשת בא

ברגע שיש הבחנה שמה שחשבתי שהוא טבע יכול להשתנות והוא לא קבוע ותקוע, אז יש חיבור לעניין של משה, שהוא מידת הנצח המסמל משהו נצחי ואינסופי.

מי שרופץ לטעם טעם אור הגנוז... ירבה בהתבודדות... וכך יסור מעליו כל הפחדים וינצל מיראות הנפולות⁷⁵ כשמקשיבים, פוגשים ומבטאים יותר ויותר את התחושות הפנימיות, אפשר כבר פחות לפחד מהם ומהעולם הפנימי, ואפשר לשים לב יותר לאור שגנוז בפנים, ולהיות ביותר מודעות לרצונות העמוקים ולהשתחרר מדברים פחות רלוונטיים שיושבים על המערכת (מה שהוא מכנה יראות נפולות).

אחד מ-48 דרכים שהתורה נקנית בהם היא 'מיעוט דרך ארץ'⁷⁶ וזה יכול להפגיע, אך ניתן לבאר שהדרך ארץ זאת הדרך של העולם ועל מנת לקנות את התורה והדרך שלך אתה מוכרח למעט בו ולהקשיב וליצור משהו חדש...⁷⁷

"תנא דבי אליהו כל השונה הלכות בכל יום מובטח לו שהוא בן העולם הבא שנאמר הליכות עולם לו, אל תקרי הליכות אלא הלכות"⁷⁸ כלומר מי שמצליח לשנות את הליכותיו וליצור בהם שינוי אז מובטח לו התפתחות והגעה לעולם הבא ולא היתקעות בעולם בו הוא נמצא. וזהו "איזהו חכם הרואה את הנולד"⁷⁹ ומפרש הספר בת עין, שרואה את עצמו כל הזמן נולד.⁸⁰

⁷⁵ ר' נחמן ליקוטי עצות

⁷⁶ אבות ו' ו'

⁷⁷ "האדם שנשמתו מאירה בקרבו, מוכרח הוא להתבודד הרבה. החברה התדירית של אנשים אחרים המגושמים על פי רוב נגדו גם ברוחניותם, מעממת את אורה הבהיר של נשמתו העליונה, ומתוך כך פעולתו החשובה מתמעטת" הרב קוק מוסר הקודש רעא

⁷⁸ נידה ע"ג עא

⁷⁹ אבות ב ט

⁸⁰ ר' נחמן מתאר זאת כיכולת המיוחדת שלו: אמר, כל הצדיקים הגדולים הגיעו למעלה ולמדרגה שהגיעו, אבל עמדו בזה, ואני ברוך השם בכל רגע ורגע נעשה איש אחר... כי אני הולך בכל פעם ובכל רגע מדרגה לדרגה. אילו הייתי יודע שאני עומד עכשיו כמו בשעה הקודמת, לא הייתי רוצה את עצמי כלל בזה העולם. "חיי מוהר"ן

חלק שני

קשב

אדם אחד שאל את מורה הזן איקיו:

"מורי, האם תוכל לכתוב לי כמה חוקים של החכמה העליונה?"

מייד נטל איקיו את המכחול וכתב "קשב"

"זה הכל?" שאל האיש, "לא תוכל להוסיף משהו?"

איקיו הוסיף עוד פעמיים "קשב. קשב."

האיש היה מוטרד. "ההממ! אני לא מוצא עומק או דקות מיוחדת במה שכתבת."

איקיו כתב מייד, "קשב"

האיש כעס. "מה פירוש המילה 'קשב'?"

ואיקיו ענה בעדינות "קשב פירושו קשב."⁸¹

אותם הכלים והטכניקות עצמם יכולים להוביל לדבר והיפוכו והכל תלוי במיומנות, בהקשבה לרגע המתאים, באומנות של הדבר:

אמר רבי יהושע בן לוי מאי דכתיב(תרגום: מה זה מה שכתוב) " וְזֹאת הַתּוֹרָה אֲשֶׁר שָׁם מֹשֶׁה ⁸²

זכה נעשית לו סם חיים, לא זכה נעשית לו סם מיתה⁸³

והיינו דאמר רבא דאומן לה סמא דחייא דלא אומן לה סמא דמותא⁸⁴

(תרגום: וזה מה שאמר רבא: בשביל מי שהוא אומן זה סם חיים, בשביל מי שלא אומן זה סם המוות)

הקשב הוא אחד היסודות החשובים בכדי להגיע להתפתחות ותהליך פנימי, בשביל להקשיב באמת צריך לפעמים גם לשתוק:

"שמעון בנו אומר, כל ימי גדלתי בין החכמים, ולא מצאתי לגוף טוב אלא שתיקה."⁸⁵

גון בן ארי מסביר⁸⁶ שבניגוד לרוב השפות, שמתייחסות לדבר בו חיים דרך השורש הלטיני "ריאליס" (למשל ריאליטי) העברית לא מתייחסת אל "הדבר בו אנחנו חיים" כ"אמיתות" אלא כ"מציאות". המילה מציאות בעברית מורכבת מאותיות מ.צ.א - השורש שממנו נבנים "למצוא" וגם "להמציא".

"כל עוד אתה נמצא בעולם של אחדות.. יש בו אלוהים, ימין שמאל, טוב, רע. למעלה למטה אבל ברגע שיש מחלוקת - יש משבר, נוצר חלל פנוי, הקב"ה מסתלק.

ר' נחמן רואה במחלוקת יתרון גדול, כיוון שהחלל הפנוי שהיא פותחת מאפשר את בניין העולם. כשיש רק דעה אחת, ברורה, פשוטה, מובנת מאליה - אין חלל בשביל ליצור דעה חדשה, בשביל להתחיל עולם חדש. כשיש מחלוקת - אז נפתח חלל לאפשרויות רוחניות חדשות.

בדרך כלל, כשאנחנו רואים מחלוקת יש לנו שתי אפשרויות, האפשרות ההלכתית הקלאסית היא הכרעה. פסיקת הלכה כאחת הדעות. החלטה שזה נכון וזה לא. תלמידי הרב קוק מעדיפים את האפשרות של הסינתזה. יישוב המחלוקת אני לוקח משהו מזה ומשהו מזה. ר' נחמן מציע תגובה

⁸¹ סיפורים מטורפים מעשי זן יעקב רז... אמרה מתומצתת למעשה "מרבה ישיבה מרבה חכמה"(אבות ב' ז')....
ראיתי אמרה משעשעת בהקשר 'אף אחד לא מקשיב ואם תנסה את זה תבין למה' מינון מקלוגלין

⁸² דברים ד, מד

⁸³ משחק מילים בין ה'שם' ל'סם'

⁸⁴ יומא עב' ב'

⁸⁵ אבות א' יז'

⁸⁶ בספרו swim

שלישית שהיא - שתיקה. אני לא יודע, אני לא יודע, אני שותק. השתיקה הזאת היא ההשלכה של החלל הפנוי בנפש שלי.⁸⁷

הדברים של הרב פרומן מתארים את המעלה ואת היכולת להגיע למציאה דווקא מתוך השתיקה: "גדולתו של הצדיק היא בכך שהוא יודע לשתוק. זאת גדולה. לא כל אחד יודע להגיד "אני לא יודע". אדם בדרך כלל רוצה לאחוז במשהו, שתהיה לו דעה מסוימת, שתהיה לו עמדה. כשאני אומר "אני לא יודע. אני לא יודע" - אני חי בהווה של "ואנחנו לא נדע מה נעשה". זה פותח פתח להמשך הפסוק: "כי עליך עינינו". אז אני מחכה לדבר ה', תמצית משנתו של ר' נחמן היא הציפיה לדבר ה' החיים כבעטלער, כקבצן, שלא יודע, שמחכה שדבר ה' יגיע אליו. הרבה מקוצק אמר אלוהים נמצא היכן שנותנים לו להיכנס, כשאני מרגיש באמת שאני לא יודע - אני נותן לו להיכנס, השתיקה היא הפתח.⁸⁸

בנוסף ל"מציאה" הנמצאת בשורש 'מצא' יש גם האיכות של 'להמציא', ליצור ולהגיע למשהו חדש, המציאה האישית וההמצאה מובילים לאוטנטיות שהיא "התשובה המרכזית" על פי הרב קוק^{89 91}

"כל מה שהאדם הוא יותר גדול, צריך הוא יותר לחפש את עצמו, יותר מסתרת היא מהכרתו נשמתו העמוקה, עד שהוא צריך להרבות בהתבודדות, בהתעלות הרעיון, בהתעמקות המחשבה, בהשתחררות הדעה, עד שסוף כל סוף תתגלה אליו נשמתו, על ידי הזרחת קצת מזיוי אוריה. ואז ימצא את אשרו, יתעלה מכל ההשפלות, ויתרומם על כל מעשים"⁹²

⁸⁷ הרב פרומן חסידים צוחקים מזה קמד

⁸⁸ חסידים צוחקים מזה קמה

⁸⁹ התשובה היא אותנטיות של האדם וחזרתו אל עצמיותו וטבעו המקורי בלשונו של הרב קוק, "חזרה אל שורש הנשמה" (ויקיפדיה ערך "אורות התשובה")
זה רעיון חסידי המבוסס על האמרה הקבלית, "לית אתר פנוי מיניה" - 'אין מקום פנוי ממנו (מאלוהים)' (תיקוני זוהר קכב, ב) אם הכל הוא הבורא, אז גם אני חלק ממנו והוצאה של האישיות הייחודית שלי היא הביטוי של האלוהות.

⁹⁰ יש דימיון לדברים של לאו דזה "זנח הרגלים ישנים גלה את עצמך העירום וחובק את האופי הראשוני" (טאו טה צינג 19)

⁹² הרב קוק שמונה קבצים ח קמט

לידה

"דרש רבי שמלאי:

למה הולד דומה במעי אמו לפנקס שמקופל ומונח

וראשו מונח לו בין ברכיו ופיו סתום וטבורו פתוח

ואוכל ממה שאמו אוכלת ושותה ממה שאמו שותה ואינו מוציא רעי שמא יהרוג את אמו

וכיון שיצא לאויר העולם נפתח הסתום ונסתם הפתוח שאלמלא כן אינו יכול לחיות אפילו שעה אחת

ונר דלוק לו על ראשו וצופה ומביט מסוף העולם ועד סופו ואל תתמה שהרי אדם ישן כאן ורואה

חלום באספמיא⁹³

ואין לך ימים שאדם שרוי בטובה יותר מאותן הימים שנאמר "מי יתגנני כִּירְחֵי קֶדֶם כִּימֵי אֱלוֹהֵי יִשְׁמְהֵנִי"

....⁹⁴

ומלמדן אותו כל התורה כולה ... וכיון שבא לאויר העולם בא מלאך וסטרו על פיו ומשכחו כל התורה

כולה⁹⁵

רבי שמלאי מציע נקודת מבט בה התורה והדרך שלי כבר קיימים בתוכי ולימדו אותי אותם והם פשוט

נשכחו והעניין הוא להיזכר בהם.

הכמיהה הזאת לחזור או להגיע למצבים תודעתיים מסוימים מתוארת יפה על ידי סטניסלב גרוף,

המתאר 4 שלבים במהלך הלידה ובמהלך חוויות רוחניות ומשנות תודעה:

השלב הראשון ברחם, הילד נטמע לחלוטין באמא, ביטול מוחלט לאלוהים ללא תחושת נפרדות או

"עצמי" כלל, אין מודעות לגבולות והבדלה בין הפנימי והחיצוני. מצב המקביל רוחנית לנירוונה או

למוקשה בתורות המזרח. הודו באמת נקראת 'ארץ קדם' כמו השם של הרחם בתיאור למעלה: "מי

יתנני כירחי קדם" המי, ספירת הבינה שמוזכרת למעלה, המתארת מצב כמו שהייה ברחם^{97,96}

שלב הצירים הוא שלב בו כוחות עזים מתחילים לפעול ויש תחושה של אנרגיה חזקה ועוצמה עם

חוסר וודאות, הרחם נדבק, אך צוואר הרחם עדיין לא פתוח.

המצב הזה יכול להוביל לחוסר אונים וייאוש, כאב רגשי ופיזי, תחושה של חוסר אונים מוחלט, חוסר

תקווה. תחושות של בדידות, אשמה, אבסורד קיומי, הרגשה שהמצב הזה לעולם לא יגמר, ושאינן שום

דרך לצאת. פחד למות, להשתגע ולעולם לא לחזור.⁹⁸ גרוף טוען כשאדם מגיע לחוות את המצב הזה

הדרך המהירה לעבור לשלב הבא היא להסכים לחוות את הרגשות ואת הייאוש וזה משנה את המצב

הלכאורה חסר תקווה.

⁹³ ספרד

⁹⁴ איוב כט, ב

⁹⁵ נידה ל' ב'

⁹⁶ הטבילה במים (מעין/ מקווה) מייצגת את ספירת הבינה, או האמא העליונה, בינה היא המים העליונים שמסמלים נתינה והזנה אלוקית מלאה המאפשרים לאתחל את כל המערכת והטבילה של כל הגוף בתוך המים מקבילה להכללות הזאת.

⁹⁷ התפיסה של 'מי השילוח' הר' מאיזביצא הרבה פעמים היא כזאת של ביטול מוחלט, הבחירה היא אשליה ואין

באמת מישהו אחר שפועל חוץ מהשם. הרב פרומן שהושפע רבות מ'מי השילוח' אומר למשל "אחריות זה

מלשון אחר – סטרא אחרא (הצד האחר הכביכול השלילי והטמא) אם אני לוקח אחריות אז אני חושב שיש לי

שליטה, וממילא זה סטרא אחרא. אם אני מסיר אחריות אז הכל בידי הקב"ה. (חסידיים צוחקים מזה, צז)

⁹⁸ גרוף מדבר על הפילוסוף סארטר שהחוויה שלו עם הקקטוס מסקלין החזירה אותו למקום שהוא וזה מסביר

הרבה מהשקפת העולם של האקזיסטנציאליזם אותה הוא מייצג ואמירות שלו כמו 'הגיהנום זה הזולת'. או "

החיים הם בהלה בתיאטרון העולה בלהבות"

השלב השלישי משקף את ההנעה דרך תעלת הלידה לאחר הרחבת צוואר הרחם במלואו, מסמל שוק רציני, שינוי מצב טוטלי, סבל עם תקווה ונקודת מבט לעתיד טוב יותר ולעיתים מאבק לקראתו של חיים ומוות. זה הוא גם מצב של הוויה טהורה, או נוכחות טהורה וזרמת ברגע ההווה או לכאן ועכשיו הנולד בכל רגע מחדש(סטייל ז'ן).⁹⁹

השלב האחרון כולל את החוויה של לידה - הגיחה מתעלת הלידה חיתוך חבל הטבור וההנקה, אחרי חוויה מורכבת, הילד כבר נפרד מאימו ורצונותיו וצרכיו הגשמיים והרוחניים מסופקים, למצב הזה קוראים בשם גאולה או "גן העדן"¹⁰⁰ המשיח נקרא בן פרצי כלומר התולדה של הפריצה...

אברהם מסמל את היכולת לעבור בכל המצבים, לכן אמרו עליו שכל העולם מעבר אחד והוא מעבר אחר,¹⁰¹ כלומר היכולת להצליח באמת להיוולד. כתוב שהוא עבד כל עבודה זרה שקיימת בעולם, כלומר עבר שלב, שלב עד שהגיע לקרוא לאלוהים בשם 'שדי' כתינוק היונק משדי אימו.¹⁰²

אחד היה אברהם'.
שאברהם עבד ה' רק על ידי שהיה אחד
שחשב בדעתו שהוא רק יחידי בעולם, ולא הסתכל כלל על בני העולם, שסרים מאחרי ה' ומונעים אותו, ולא על אביו ושאר המונעים, רק כאילו הוא אחד בעולם
וזהו: 'אחד היה אברהם'.
וכן כל הרוצה לכנוס בעבודת ה', אי אפשר לו לכנוס כי אם על ידי בחינת שיחשוב שאין בעולם כי אם הוא לבדו יחידי בעולם
ולא יסתכל על שום אדם המונעו, כגון: אביו ואימו או חותנו ואישתו ובניו וכיוצא, או המניעות שיש משאר בני העולם, המלעיגים ומסיתים ומונעים מעבודתו יתברך.
וצריך שלא יחוש ויסתכל עליהם כלל
רק יהיה בבחינת: 'אחד היה אברהם' כאילו הוא יחיד בעולם כנ"ל¹⁰³

היכולת לשים רגע את כל העולם בצד, להשתחרר ולראות את עצמי כיחידי ולהקשיב ולעשות את העניין שלי, הוא הלימוד הגדול שמתואר כאן.
סיפור של ר' נחמן בתוך מעשה משבעה קבצים, מתאר את התלישות מהעולם הזה ואת הניסיון לזכור איך בכלל הגעתי לכאן:
"פעם אחת הלכו אנשים בספינות הרבה על הים, ובא רוח סערה ושבר את הספינות. והאנשים ניצלו ובאו אל מגדל אחד, ועלו אל המגדל,
ומצאו שם כל המאכלים והמשקאות והמלבושים, וכל מה שצריכים.
והיה שם כל טוב וכל התענוגים שבעולם.

⁹⁹ מתקשר ברמה מסוימת לדוד המלך בקטע של המלחמות והמאבקים..
הגישה של ברוס לי היא מאוד של ככות זרימה שאי אפשר להבין את מאפיניה בספר tao of jeet kune do
¹⁰⁰ "לשחרר את האדם על-ידי התעלותו, על ידי התפתחותו, בגילוי כל כישרונותיו הפנימיים, זו היא מגמתנו"
הרב קוק, אורות הקודש, ח"א, צ"ז... חלק מהסיכום כאן מצוטט מפוסט של רן דרן בפייסבוק
¹⁰¹ "ויגד לאברם העבר" .. רבי יהודה אומר: כל העולם כולו מעבר אחד והוא מעבר אחד"
בראשית רבה מב ח
¹⁰² מתקשר לי גם לברית המילה שהיא איזשהו אקט של נפרדות שיוצרים מהמצב הטבעי בכדי להגיע לחיבור עמוק יותר.
¹⁰³ ליקוטי מוהר"ן בין חלק א' לב'

ענו ואמרו, שכל אחד יספר מעשיה ישנה שהוא זוכר מזיכרון ראשון, מעת שהתחיל אצלו הזיכרון. והיו שם זקנים ונערים, והיו מכבדים את הזקן הגדול שביניהם שיספר בתחילה."

האנשים במגדל שניצלו מהרס הספינות, הולכים לספר עכשיו רצף של סיפורי תחרות מי יותר וותיק וזוכר זמן קדום יותר:

"ענה ואמר: מה אספר לכם, "אני זוכר גם כשחתכו את התפוח מן הענף". ולא ידע שום אחד מה הוא אומר. אך היו שם חכמים, ואמרו בודאי זאת היא מעשיה ישנה מאוד.... ענה השני, שלא היה זקן כמו הראשון: זאת היא מעשייה ישנה! זאת המעשייה אני זוכר גם-כן, אבל אני זוכר גם-כן "כשהיה הנר דולק".

ענו ואמרו שם: זאת היא מעשייה ישנה יותר מהראשונה. והיה פלא אצלם שזה השני, שהוא יניק מהראשון, זוכר מעשיה ישנה יותר מהראשון....

ענה ואמר השלישי, שהיה יניק יותר: "אני זוכר גם כשהתחיל להתרקם הפרי", ענו ואמרו: זאת היא מעשייה ישנה ביותר.

ענה הרביעי, שהיה יניק עוד יותר: אני זוכר גם "כשהוליכו הגרעין לנטוע את הפרי".

ענה החמישי, שהיה יניק עוד יותר: אני זוכר גם "את החכמים, שהם היו חושבים ומציאים את הגרעין".

ענה השישי, שהוא זוכר גם "את הטעם של הפרי קודם שנכנס הטעם בתוך הפרי".

ענה השביעי ואמר "שהוא זוכר גם את הריח של הפרי קודם שנכנס בפרי".

ענה השמיני ואמר, שהוא זוכר גם "המראה של הפרי קודם שנמשך על הפרי"....

ואני(הקבצן העיוור¹⁰⁴) הייתי אז תינוק לגמרי, והייתי גם-כן שם, ועניתי ואמרתי להם: אני זוכר כל אלו המעשיות, ואני זוכר את ה"לאו כלום!"

ענו ואמרו: זאת היא מעשייה ישנה מאוד, יותר מכולם! והיה חידוש גדול אצלם שהתינוק זוכר יותר מכולם.

בתוך כך בא נשר גדול, ודפק על המגדל, ואמר להם: חידלו מלהיות עניים! שובו אל האוצרות שלכם, והיו משתמשים באוצרות שלכם.

ואמר להם שיצאו מן המגדל כדרך זקנותם, שכל מי שזקן יותר - יצא תחילה.

הוציא את כולם מן המגדל, והוציא תחלה את התינוק, כי באמת הוא זקן יותר מכולם, וכן כל מי שהיה יניק יותר - הוציא קודם. והזקן הגדול הוציא באחרונה....

אמר להם הנשר הגדול: אני אפרש לכם את המעשיות שספרו הכל.

זה שספר שהוא זוכר גם כשחתכו את התפוח מן הענף, הוא זוכר גם כשחתכו את טבורו בעת הולדתו.

השני שאמר שזוכר בשעה שהיה הנר דולק, הוא זוכר גם כשהיה בעיבור, שהיה נר דולק על ראשו. זה שאמר שזוכר גם בעת שהתחיל רקום הפרי, זוכר גם כשהתחיל להתרקם הגוף, דהינו עת יצירת הולד.

זה שזוכר שהיו מוליכים הגרעין לנטוע הפרי, זוכר גם כשנמשכה הטיפה בעת הזיווג.

וזה שזוכר את החכמים שהיו מציאים את הגרעין, זוכר גם כשהיה הטיפה עדיין במוח.

זה שזוכר את הטעם - היינו הנפש והריח - היינו הרוח והמראה - היינו הנשמה.

¹⁰⁴ הוא מספר את הסיפור, זה חלק מסיפור ארוך יותר

והתינוק אמר שזוכר "לא-כלום", הוא למעלה מן הכל, וזוכר אפילו מה שהוא קודם מנפש רוח נשמה, שהוא בחינת "אין".

אמר להם: חיזרו אל הספינות שלכם, שהם הגופים שלכם שנשברו, שיחזרו ויבנו עתה. חזרו אליהם, וברך אותם.

הוסיף הקבצן העיוור וסיפר:

ולי אמר הנשר הגדול: אתה בוא עמי, כי אתה כמותי. כי אתה "זקן מאוד ועדיין אתה יניק מאוד" ועדיין לא התחלת לחיות כלל, ואף על פי כן אתה זקן מאוד. וגם אני כך, כי אני זקן, ועדיין אני יניק.

יש הרבה דברים מעניינים בסיפור, אחד מהם זה התיאור של ההגעה או הזיכרון המוקדמים משלבי הלידה עד אפילו האין שלפני הכל, שהרבה פעמים יכול להחוות כמצב מפחיד ולא ידוע ואילו כאן מתואר כמדרגה הגבוהה ביותר של הזיכרון, בנוסף המקום הזה שאפילו לא התחיל לחיות למרות הזקנה, וגם החזרה אל הספינות, האוצרות והגוף....

"כל מקום שאני הולך אני הולך לארץ ישראל"¹⁰⁵ המטרה או הרצון אליו רוצים להגיע נקרא ארץ ישראל.

הפעם הראשונה שנזכר השם ישראל היא אצל יעקב, שנקרא בשם ישראל על ידי המלאך "ויאמר לא יעקב יאמר עוד שמך כי אם ישראל כי שרית עם אלהים ועם אנשים ותוכל"¹⁰⁶

כלומר משמעות השם 'ישראל' זה היכולת להיות גם עם המצב המחובר והניזון וגם להיות נפרד ובעל אישיות, וזה מה שיעקב אומר "ויקרא יעקב שם המקום פניאל כי ראיתי אלהים פנים אל פנים ותנצל נפשי"¹⁰⁷, כלומר ראיתי את המצב המחובר אך הנפש והאישיות שלי גם ניצלה.. משה נקרא איש האלוהים¹⁰⁸ "מהו איש האלהים? א"ר אבין מחציו ולמטה איש מחציו ולמעלה האלהים"¹⁰⁹..

מחציו ולמטה איש (הצ'אקרות התחתונות) האינדיבידואליות והאישיות הנפרדת(שלו רוב מתעסקים בתורות המערב)

ומחציו ולמעלה אלוהים(הצ'אקרות העליונות) המקום האחדותי, האלוהי, האין (שלו רוב מתעסקים בתורות המזרח)¹¹⁰

¹⁰⁵ ר נחמן

¹⁰⁶ בראשית לב כט

¹⁰⁷ בראשית לב לא

¹⁰⁸ דברים לג א'

¹⁰⁹ דברים רבה יא ד'

¹¹⁰ וכך אפשר להבין את המשפט "שעתידה ארץ ישראל שתתפשט על העולם כולו" כלומר האיכות הזאת של החיבור ושל החיים. גם באותיות של 'אדם' נמצאת האיכות של האדמה וגם האיכות של אֲדָמָה (אהיה דומה) לעליון.

"אעלה על במתי עב אדמה לעליון" ישעיהו יד יד.

הארץ לפני שהיא נקראת ישראל נקראה כנען, זה המקום של הכניעה והביטול(כמו השלב הראשון אצל גרוף) ולכן כך היא נקראה לפני כי זה מקום קדום יותר..

"אני חייתי היום חיים שלא חייתי עדיין מעולם! כי יש כמה מיני חיים, והכל נקרא חיים, אבל היום חייתי חיים טובים שלא חייתי מעולם חיים כאלה" ¹¹¹

הרצון והשכל

הפילוסופיה היוונית העתיקה (ובעקבותיה הרמב"ם וממשיכי דרכו) ראתה את אלוהים כשכל, כאידאות, האל הוא שכל המשכיל את עצמו ¹¹² "הוא היודע והוא הידוע והוא הדעה עצמה הכל אחד" ¹¹³ "זה יסוד האבא שנקרא ספירת החכמה, ככל שאתה מבין ויודע את השכל של הדבר, של התופעה (שהיא על פי חלקם משל לשכל האלוהי) אתה יותר מתקרב לאלוהים" ¹¹⁴, הם היסודות של התרבות המערבית, המקדשת את השכל על מנת להתקרב למקודש. המקובלים רואים זאת רק כבחינה אחת של האלוהות בין שאר הבחינות (שכמובן מובחנות רק לעיניים שלנו) אלוהים הוא גם סובב כל עלמין וגם ממלא כל עלמין, כלומר גם חיצוני לעולם ומופרד ממנו ומעליו (כמו האלוהות הזכרית-מערבית) וגם חלק ממנו וקיים בתוך כל הדברים (כמו האלוהות הנקבית-מזרחית) ¹¹⁵. בעיניהם הבחינה הגבוהה יותר של האלוהות ¹¹⁶ היא הכתר, הרצון, כמו הפירוש של הבעל שם טוב למילה ככה כראשי תיבות 'כתר כל הכתרים' למה? ככה... ¹¹⁷

היתרון הנסתר של יצורים זוהרים הוא שיש להם משהו שאין משתמשים בו לעולם: רצון. התחבולה של השמנים (מרפאים וחוזים שבטיים) היא בדיוק כמו תחבולתו של האדם הממוצע. לשניהם יש תיאור של העולם. האדם הממוצע מקיים אותו בהגיונו; השמן מקיים אותו ברצונו. לשני התיאורים יש חוקים משלהם; אולם יתרונו של השמן הוא שרצון סוחף יותר מהגיונו. ¹¹⁸ קסטנדה כאן מתאר את האיכות או התחבולה של השמנים לקיים את העולם בכח הרצון. ההגיון אינו סוחף כמו הרצון ויש לו את מגבלותיו וצמצומיו שלו, הרצון הוא זה שיכול לגרום לדברים שבשכל הראשוני נראים בלתי אפשריים להתממש. למחשבה ולרצון יש כח לפעול ולהשפיע על המציאות:

דַע שְׁהַמְשָׁבָה יֵשׁ לָהּ תַקְוָה גְּדוֹלָה
וְאִם יִחְזַק וְיִגְבֵר מִחְשַׁבְתּוֹ עַל אֵיזָה דְבָר שֶׁבְעוֹלָם
יִכָּל לְפַעַל שְׁיֵהֵי כֶךְ
וְאִפְּיֵלוּ אִם יִחְזַק מִחְשַׁבְתּוֹ מְאֹד שְׁיֵהֵי לוֹ מְמוֹן, בְּיָדָי יֵהֵי לוֹ
וְכֵן בְּכָל דְבָר ¹¹⁹

לפי הרב קוק ההקשבה לרצון והעלאתו שלו למקומו היא הכוונה של כל המעשים.

¹¹¹ ח"י מוהר"ן, ח

¹¹² אריסטו

¹¹³ רמב"ם

¹¹⁴ השכל הוא הקשר שבין הבורא לברואיו, ר עובדיה המיימוני

¹¹⁵ לכן המקובלים נוהגים לומר 'לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתא' לפני כל אקט רוחני, כלומר מכוונים שהמעשה שהם הולכים לעשות יחבר, ויחד את הקדוש ברוך עם השכינה, שהם בעיקרון שני הבחינות האלה באלוהות.

¹¹⁶ גם מובחן רק לעינינו

¹¹⁷ כמו שאוהבים להגיד ככה זה כן תשובה

¹¹⁸ קרלוס קסטנדה גלגל הזמן

¹¹⁹ ליקוטי מוהר"ן ח"א - תורה קצג

"הכח היותר חדש שיתגלה בעולם, לחדש את החיים בגאולה שלמה הוא הערך הגדול שיש לרצון האדם... ולזה אנחנו עורגים, כל מעשינו לשם כך מכוונים הם, לגלות את האלהות שברצון האדם."¹²⁰

השכל אצל ר' נחמן הוא גם חשוב וחיוני¹²¹ אך בכדי להשיג אותו נדרשים דווקא לטפח את האיכות ההפוכה ממנו:

"כי איש הישראלי צריך תמיד להסתכל בהשכל של כל דבר, ולקשר עצמו אל החכמה והשכל שיש בכל דבר, כדי שיאיר לו השכל שיש בכל דבר... כי השכל הוא אור גדול ומאיר לו בכל דרכיו, כמו שכתוב (קהלת ח א): "חכמת אדם תאיר פניו"...

וזה בחינת שמש... כי השכל הוא מאיר לו בכל דרכיו כמו השמש... וזה בחינת חיות, כי החכמה והשכל הוא החיות של כל דבר, כמו שכתוב (קהלת ז יב): "החכמה תחיה"....

אך מחמת שאור השכל גדול מאד, אי אפשר לזכות אליו כי אם על ידי בחינת נו"ן, שהוא בחינת מלכות, כמו שכתוב (תהלים עב יז): "לפני שמש ינון שמו", ופירש רש"י: "לשון מלכות".

וזה בחינת לבנה, כי הלבנה אין לה אור מעצמה כי אם מה שמקבלת מהשמש. וזהו בחינת מלכות, דלית לה מגרמה כלום (שאין לה מעצמה כלום), אלא מה שמקבלת מן החיות, שהיא בחינת חכמה, בחינת שמש כנ"ל. ונעשה (ישעיהו ל כו): "אור הלבנה כאור החמה".¹²²

השכל הוא כמו השמש, מאיר את הדרך והוא החיות של הדבר ועל מנת לקבל אותו מבלי להישרף, צריך לתת מקום ולפתח את האיכות הנקבית של המלכות, השחרור, המקום שלא יודע, שריק, שרוצה ומוכן לקבל ולהתמלא,¹²³ החיבור בין האות ח' של החכמה לנ' של הבינה והמלכות יוצר את החן "ואזי זוכה שדבריו הם דברי חן, ואזי נתקבלין דבריו ובקשותיו"¹²⁴

¹²⁰ אורות הקודש חלק ב גאולת הרצון וההויה – לד / הרב קוק

¹²¹ על פי התורה הזאת יש תורות שהוא מדבר בהם דברים אחרים...

¹²² ליקוטי מוהר"ן א... בדומה גם ל. that who holds the bow of tao usus the power of emptiness. (טאו טה צינג 77)

¹²³ 'מי השילוח' מתייחס בדרך שלו לחלקיות של השכל להכיל את החכמה (בדומה מעט למודל התהליכי של גנדליון):

אנכי ה' אלקיך. ולא נאמר אני, כי אילו היה כתיב אני, היה משמע שגילה אז הקב"ה לישראל את כל אורו בשלימות ולא יוכלו אח"כ להעמיק בדבריו, כי כבר גילה הכל, אך הכ"ף מורה שאינו בשלימות ורק דמות ודמיון הוא להאור שיגלה הקב"ה לעתיד, וכל מה ששיג האדם יותר עמקות בד"ת יראה שעד עכשיו היה בחושך. וע"ז מרמז היום והלילה, היום היינו שהש"י פותח שערי החכמה לאדם והלילה היינו שלא ידמה האדם שהשיג הכל בשלימות, כי כל מה שהשיג הוא כלילה נגד היום הבא אחריו וכן לעולם, וממילא הכל הוא לילה נגד האור שיפתח הקב"ה לעתיד. וזה שנסמך מאמר לא תעשה לך פסל... והענין בזה כי מלת פסל הוא דבר מחותך במדה וקצב ובהשלמה בלי חסרון שום דבר בעולם וזאת אינו נמצא רק בתורת משה רבנו ע"ה, אבל בשכל אנושי אין באפשר לתקן דבר כזה בשלימות וגם ברוס לי:

How can there be methods and systems to arrive at something that is living? To that which is static, fixed, dead, there can be a way, a definite path, but not to that which is living. Do not reduce reality to a static thing and then invent methods to reach it. (tao of jeet kon do)...

יש כאלה שמפרשים את העצה להימנע מקעקוע כרצון לא לקבע תובנה או תודעה מסוימת בגוף. ר' נתן ליקוטי הלכות (ריבית הל' ה', אות נ – נא)

¹²⁴ המשך

הקבלה מדהימה בין שני האיכויות האלה והיחס ביניהם נמצאת בספר הטאן¹²⁵:

צפוף בראש

בימי קדם הטובים שבאנשים למדו
כדי להיות נכונים לא כדי להיות משכילים
היום האנשים מתווכחים
כי צפוף להם יותר מידי בראש
לפיכך השליטה רק מדעת היא אסון אבל אם אפשר בהסח הדעת
יבואו ברכה ובטחון
הזוכר תמיד את שני אלה
ידע את סגולת המופת שמה האחר של סגולת המופת
הוא חוכמת הנסתר¹²⁶
חכמת הנסתר עמוקה היא
ולעתים נמצאת בסתירה גמורה לאמונה הרגילה
אך בעומק העניין מביאה היא את הדברים
להרמוניה שלמה
כך מגיעים
אל האחד הגדול

בדומה לר' נחמן, ספר הטאן שמיוחס ללאו דזה מדבר על החיבור של הדעת עם האיכות ההפוכה לה שאצלו היא הסח הדעת. בגמרא דיברו על החשיבות של הסחת הדעת, ואומרים שמשיח ומציאה הם מהדברים שבאים בהסח הדעת כלומר בכדי להיגאל ולמצוא יש ללמוד גם להסיח את הדעת¹²⁷

"אמר רבא מיחייב איניש לבסומי בפוריא (תרגום: חייב אדם להתבססם בפורים) עד דלא ידע בין ארור המן לברוך מרדכי"¹²⁸

פורים מסמל יותר מכל את האיכות הזאת של עד דלא ידע, מעל הטוב והרע. על פי חז"ל זה החג הגבוה ביותר מכל החגים, בו מתגלה הרצון האמיתי "כל המועדים עתידין ליבטל, וימי הפורים אינן בטלים לעולם".¹²⁹ וחסידים היו אומרים על יום הכיפורים 'כי פורים' שהוא כמו פורים דומה מעט לאור של פורים.

היכולת לזכור גם את הדעת וגם את הסח הדעת נקראת לפי לאו דזה חכמת הנסתר, הדרך להרמוניה ולאחדות.

¹²⁵ פרק 65

¹²⁶ חכמת נסתר ראשי תיבות חן. (ובספרי החסידות והקבלה כשרוצים להגיד למי שיודע חכמת נסתר אומרים ליודעי ח"ן)

¹²⁷ גם עקרב בא בהסח הדעת ע"פ סנהדרין צז

¹²⁸ מגילה ז' ב

¹²⁹ ילקוט שמעוני, משלי, רמז תתקמד

מעבר לעולם ונבואה

אנחנו חיים על כדור כחול, מרחף סביב כדור אש ומוקף על ידי ירח ששולט באוקיינוסים ואת לא מאמינה בקסמים?¹³⁰

ניה צ'ואה אמר:

"אתה לא יודע תועלת ונזק, אז האם האדם המושלם גם אינו יודע דבר מדברים כאלה?"
וואנג ני ענה, "האיש המושלם הוא אלוהי.
ביצות בוערות לא יכולות לשרוף אותו;
אף על פי שהנהרות הגדולים קופאים, הם לא יכול לקרר אותו;
אף על פי שרעמים יפצחו הרים ורוחות יערבלו ימים, הם לא יכולים להפחיד אותו.
אדם כזה המשוטט מחוץ לעולם שמבפנים לארבעת הימים, נישא על אד וענן רכוב על השמש והירח,
חיים ומוות לא יחוללו בו שינוי קל וחומר עקרונות הנזק והתועלת"¹³¹

הרב קוק מצטרף גם לכמיהה למקום או איכות כזאת שהיא מעבר לכל הדברים:

"מרחבים, מרחבים
מרחבי אל אותה נפשי,
אל תסגרני בשום כלוב,
לא גשמי ולא רחני.
שטה היא נשמתי, ברחבי שמים,
לא יכיליה קירות לב
ולא קירות מעשה,
מוסר, הגיון ונימוס—
מעל-לכל-אלה שטה היא ועפה,
ממעל לכל אשר יקרא בכל-שם,
ממרום מכל עונג
מכל נעם ויפי,
ממרום לכל נשגב ונאצל"¹³².

האגדה מספרת על 4 חכמים שיצאו למסע אל הפרדס:

"הביאני המלך חדריו...."

ארבעה נכנסו לפרדס, בן עזאי, ובן זומא, אלישע בן אבויה ורבי עקיבא.
בן עזאי, הציץ ונפגע, ועליו נאמר (משלי כה, טז): דבש מצאת אכל דרך.

¹³⁰ אלן ווטס

¹³¹ גואנג דזה

¹³² הרב קוק חדריו עמ' מט

בן זומא, הציץ ומת, ועליו נאמר (תהלים קטז, טו): יקר בעיני ה' המותה לחסידיו. אלישע בן אבויה קצץ בנטיעות¹³³.... ועליו נאמר (קהלת ה, ה): אל תתן את פיה לחטיא את בשרך. רבי עקיבא נכנס בשלום ויצא בשלום¹³⁴

המסע אל הפרדס מסמל בין השאר את המסע אל המקומות הפנימיים הרוחניים והעמוקים, ומתוארים 4 מפגשים עם המקום הזה: פגיעה, מוות, קיצוץ בנטיעות ושלום. כלומר עם המסע והשינוי חלקים ימותו, יפגעו, ישנו את אמונתם, ויכולים להגיע לשלום ולהרמוניה. ולכן יש חשיבות לאיך עושים את המסעות ואיך מתכוננים אליהם. ר' עקיבא שיצא בשלום מזה גם נכנס לשם בשלום, כלומר הוא בא לשם כבר מתוך מקום של שלום. התרגול של ההתבודדות הכוונה והבקשה מביאה לאיכות הקרובה לנבואה:

"וכך היו עושים חסידים ואנשי מעשה שהיו מתבודדים ומכוונו בתפלתם עד שהיו מגיעים להתפשטות הגשמיות ולהתגברות כח השכלי עד שהיו מגיעים קרוב למעלת הנבואה"¹³⁵

חכמים אמרו ש"אין הנבואה שורה אלא על חכם, גיבור ועשיר"¹³⁶

- בכדי שתשרה חיבור לנביעה פנימית עד כדי איכות נבואית¹³⁷ יש צורך בשלוש איכויות:
- חכם: כלומר היכולת להקשיב פנימה ולהבין את הדברים והמסרים שעולים מבפנים.
 - גיבור: האומץ להיכנס לתוך המקומות הפנימיים ואי הידיעה ולשהות בהם.
 - ועשיר: התפיסה וההתכוונות שיש בתוכי שפע, נביעה ואיכות פנימית.

נבואה היא גם סמל לאותנטיות..

משה קרא לבורא¹³⁸ 'האל הגדול הגיבור והנורא'.

הנביאים ירמיהו ודניאל בעקבות אירועים מסוימים לא יכלו להגיד זאת.

ירמיהו לא אמר האל הנורא, והוא שואל¹³⁹ אם הוא נורא איה נוראותיו?

דניאל לא אמר על אלוהים שהוא גיבור ושאל אם הוא גיבור איה גבורותיו?

כלומר הם שמרו על האמת הפנימית והחופש שלהם ועל זה שאם הם לא חוו והרגישו שזה נכון ומדויק להם אז הם לא אמרו את זה...ונשאלת אליהם השאלה שם איך הם יכולים לעשות את זה?

¹³³ איבד את השורשים

¹³⁴ שיר השירים רבה א'ד'ה

¹³⁵ שולחן ערוך אורח חיים 98:1 בהקשר לזה גם מסופר בגמרא על צורת תרגול של שהייה אצל חלק מהחסידים "חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת, ומתפללין שעה אחת, וחוזרין ושוהין שעה אחת," (ברכות לב ב)

¹³⁶ שבת צב

¹³⁷ "נבואה רוח הקודש באים, בדבר ד', לפנימיותו של אדם" הרב קוק שמונה קבצים ה' קכז

¹³⁸ וכך גם כתוב בסידור

¹³⁹ על פי הגמרא יומא סט עב ושילבתי עם הירושלמי מסכת ברכות פרק ז הלכה ג

ועונה "רבי יצחק בן אלעזר: יודעין הן הנביאים שאלוהן אמיתי ואינן מחניפין לו" ..

ספירת הבינה שדיברנו עליה מקודם שנקראת 'מי' היא מתקשרת אל הנבואה "וְיָמִי יִתֵּן כָּל עִם יְהוָה נְבִיאִים כִּי יִתֵּן יְהוָה אֶת רוּחוֹ עָלֵיהֶם"¹⁴⁰ השפיכה של הרוח והיכולת לחלום חלומות נבואיים ולראות חזיונות מתוארת כמשהו שהולך להגיע לכל שכבות האוכלוסייה: "וְהָיָה אַחֲרַי כֵּן אֶשְׁפּוֹף אֶת-רוּחִי עַל כָּל בָּשָׂר וְנִבְּאוּ בְנֵיכֶם וּבְנוֹתֵיכֶם זְקֻנֵיכֶם חִלְמוֹת יַחְלִמוּן בְּחוּרֵיכֶם חֲזִינוֹת יִרְאוּ"¹⁴¹

כשמדברים על נבואה אי אפשר שלא להזכיר את משה:

"וְלֹא-קָם נְבִיא עוֹד בְּיִשְׂרָאֵל כְּמֹשֶׁה אֲשֶׁר יָדְעוּ יְהוָה פְּנִים אֶל-פְּנִים"

על פי הסיפור משה נינטש אחרי שלושה חודשים ונזרק לנהר, נטישה זו יכולה להיות הטריגר שגרם לניתוק גדול מהקרקע ולרצון גדול ברוחניות¹⁴²

העלייה הגדולה הזאת מפתיעה גם את המלאכים "ואמר ריב"ל¹⁴³ בשעה שעלה משה למרום אמרו מלאכי השרת לפני הקב"ה רבש"ע¹⁴⁴ מה לילוד אשה בינינו?¹⁴⁵

המלאכים שואלים מה לילוד אשה בינינו? כלומר איך יתכן שיש אדם במקום כל כך גבוה ומנותק.

בספרים כתוב שלמשה היו פנים של רוצח ונואף וכל המידות הרעות שבעולם¹⁴⁶

כלומר מקום שהוא מעבר לכל הגבולות והכללים,

ובאמת הפעם הראשונה שהוא יוצא החוצה ופוגש בקושי ובסבל, הוא ישר הורג את המצרי, את

המקום המצר¹⁴⁷ ...

בסוף ימיו הוא שם על פניו מסווה שהוא דיבר עם אנשים¹⁴⁸ והסיר אותו כשדיבר עם הבורא ממש יצר הפרדה בינו לבין העולם, ואף פרש מאשתו.

הסיפור שבגללו הוא לא נכנס לארץ ישראל, שהיא הארץ שמסמלת את החיבור והזיווג בין

האיכויות¹⁴⁹, הוא סיפור ההכאה בסלע ולא הדיבור אליו. כלומר בארץ ישראל יש יותר איכות של דיבור

עם המקומות הנוקשים, ואילו הוא נשאר במקום שרק צופה על הארץ ולא נכנס אליה.

¹⁴⁰ במדבר יא כט

¹⁴¹ יואל ג א

¹⁴² הגעתי לתובנה הזאת מהתמקדות שעשיתי בעצמי בו פגשתי מקום נטוש בתוכי שהביא לרצון לעוף הכי

גבוה שאפשר

¹⁴³ ר' יהושע בן לוי

¹⁴⁴ ריבונו של עולם

¹⁴⁵ שבת פח ב'

¹⁴⁶ ספר אור פני משה(שם קצת אירוני לציטוט שהבאתי מהספר), פרשת חקת

¹⁴⁷ ו"וִיִּפֹן כֹּה וְכֹה יִרְאֵ כִּי אֵין אִישׁ יִגְרֵ אֶת הַמִּצְרִי וַיִּטְמְנֵהוּ בְּחוּל" (שמות ב' יב)

¹⁴⁸ ויכל משה מדבר אתם ויתן על פניו מסווה

ובבא משה לפני יהוה לדבר אתו יסיר את המסווה עד צאתו ויצא ודבר אל בני ישראל את אשר יצוה

וראו בני ישראל את פני משה כי קרן עור פני משה והשיב משה את המסווה על פניו עד באו לדבר אתו(שמות

לד)

¹⁴⁹ הזכרי והנקבי (הקב"ה והשכינה ועוד),

ר' צדוק אומר שהייתה מדרגתו למעלה מזה, וזה לא פגם עבורו¹⁵⁰ כלומר זאת הייתה האיכות שאותה הוא הביא וזה היה העניין שלו.

על ראש עמוד שגובהו מאה אמות פרת ברזל ממליטה עגל¹⁵¹

"הנשמה כל שעה היא רוצה לצאת מן הגוף אבל כשרואה שהקדוש ברוך הוא מלא כל הארץ כבודו היינו שמכרת שבתוך הגוף גם כן נמצא כבוד שמיים ואורו יתברך כי באמת בתוך ההסתר נמצא אור יקרות גדול ביותר"¹⁵²

מה שהביא הבעל שם טוב והחסידות בעקבותיו זה את האור והחיבור שנמצא דווקא במקומות שנראים נמוכים, בתחתונים¹⁵³

"מלא כל הארץ כבודו"... ואמר (הבעל שם טוב) לא בלבד שבתוך כל דבר מדברי העולם חיות אלקית נמצא, ועל חיות הזה גשם הארץ סובב ומסתיר, רק גם הגשם וגם הארציות רק לנו כגשם נראה, ובאמת הכל אלקות.

וצריכים רק עינים לראות וגוף המתקדש, ואז כשאתה מסתכל על העולם אתה מביט על אלקים ואלקים עליך. "מלא כל הארץ כבודו", אף הארציות הלבוש והכלים....¹⁵⁴

האדמו"ר מפיסצנא ממשיך ומתאר זאת כעינינו של הנביא:

"לא עשית המופתים והגדת העתידות עיקר עצם הנביא הוא, רק קרבתו לה'... הזדככות הגוף עד שיהיה לנפש... ואין החומר מפריד בינו לבין הקודש... כי לא כנפש שרק בשעה שחולצת את הגוף עפה ומתדבקת... רק גם בחושי גופו ואת מראות אלקים.. רואה ואת קול ה'.. שומע. ולא עוד אלא שגם מן קרבו אדוני האדונים.. היה מדבר, וכמו שאמרו .. "והאלקים יעננו בקול" - בקולו של משה (ברכות מה).
וזהו העניין שאומר הרב חיים ויטל ז"ל.... שעבודת הנבואה נמשכת גם עתה... להסיר את הגבול בין הקודש והחול¹⁵⁵ ...

¹⁵⁰ (צדקת הצדיק רמ"ז)

¹⁵¹ סיפורים מטורפים מעשי זן

¹⁵² סוד ישרים ערב יום כיפור

¹⁵³ מה שנקרא העלאת ניצוצות

¹⁵⁴ R' Kalonymus Kalman Shapira (Piaseczna/Warsaw 1889–1943), Mevo Ha-Sha'arim ch.3

¹⁵⁵ R' Kalonymus Kalman Shapira (Piaseczna/Warsaw 1889–1943), Mevo Ha-Sha'arim ch.1

שינוי תודעה

"Do you ever feel like you're in a play? Except you're the only one that knows it's a play? And everyone is just playing the role they think they're supposed to play, because that's what you do? And you're like, 'Hey, this is just a play. We don't have to do this.' And maybe we shouldn't."¹⁵⁶

"וַיִּפְּלֵי הַנְּהָ אֱלֹהִים תְּרַדְמָה עַל-הָאָדָם וַיִּשָּׁן וַיִּקַּח אַחַת מִצְלָעֹתָיו וַיִּסְגֹּר בְּשָׂר תַּחְתָּנָה"
לאחר מכן לא רשום בשום שלב שהוא התעורר.. ושמעתי דיבורים בעולם שכל המציאות זה באמת
החלום של האדם הראשון...

"Today a young man on acid realized that all matter is merely energy condensed to a slow vibration, that we are all one consciousness experiencing itself subjectively, there is no such thing as death, life is only a dream, and we are the imagination of ourselves." Bill Hicks
אם כל מה שאני מכיר על האנשים ועל העולם והמציאות הזאת יכול להשתנות במה אפשר בכלל
להאמין או להאחז?

מתוך המקום הזה הלא ברור שאפילו אי אפשר לשאול או לצעוק.. יכול לעלות משהו כמו שהיטיב
לתאר הרבי מקוצק:
"שתיקה - היפה שבקולות... כאשר יש לאדם על מה לצעוק ורוצה לצעוק, אך איננו יכול לצעוק - זוהי
הצעקה הגדולה ביותר"

"בפשיסחא, כשהיה רבי מנדל(מקוצק) במלוא כוחו הרוחני, שאל פעם את ידידו: 'יעקב, לשם מה נוצר
אדם בעולם? השיב רבי יעקב: למען תקן את הנשמה.
החזיר רבי מנדל: לשם כך לא היה כדאי כל הטורח. לא כך לימדנו רבנו, האדם נוצר כדי להרים את
השמים."

מה זה אומר בדיוק? מה עושים? לאן הולכים?

"חסידי קוצק היו אומרים: 'גדולה הסגולה הטמונה בריקוד. טוב שאדם מנתק את עצמו מן האדמה ולו
אפילו לרגע אחד'"

היכולת לשחרר ולו במעט את המסע הזה.. לעלות מעל? לאן מגיעים משם?....

אין בן דוד(שמסמל את הגאולה) בא עד שיכלו כל הנשמות שבגוף¹⁵⁷

אולי יש איזה סוד שאפשר להגיע אליו? לפתור את העניין? להגיע הביתה? לכלות את הנשמות
שבגוף? להחיות את המקומות המתים? להגיע לאיזשהו משהו?¹⁵⁸

Alma Winograd-Diaz, Undone, Season 1: The Crash ¹⁵⁶
¹⁵⁷ ר' יוסי נידה יג ע"א

¹⁵⁸ בהקשר לזה עלה לי הדרך אותה מציע ר פנחס בן יאיר :

"תורה מביאה לידי זהירות, זהירות מביאה לידי זריזות, זריזות מביאה לידי נקיות, נקיות מביאה לידי

"וכיון שצפה אברהם אבינו ע"ה והביט וראה וחקר והבין וחקק וחצב וצרף ויצר ועלתה בידו, נגלה אליו אדון הכל הושיבו בחיקו ונשקו על ראשו קראו אוהבו ושמו בשמו..... קשר עשרים ושתים אותיות בלשוננו, והמקום (הבורא נקרא מקום) גילה לו סודו"¹⁵⁹..

או שאולי היכולת לשחרר ופשוט לחיות את החיים¹⁶⁰?

נזיר פנה אל ג'ושו ואמר לו "זה עתה הצטרפתי למנזר, אנא, למד אותי ג'ושו שאל "אכלת את דייסת האורז שלך?" הנזיר ענה "כן, אכלתי אותה" "אם כך", ענה ג'ושו, "כדאי שתשטוף את הקערה שלך" ובאותו רגע חווה הנזיר הארה.¹⁶¹

היו חכמים שהזהירו מלהסתכל בנסתרות:

"כל המסתכל בארבעה דברים, ראוי לו כאילו לא בא לעולם, מה למעלה, מה למטה, מה לפניו, ומה לאחור".¹⁶²

ואולי אפשר להפוך את המשמעות ולקחת את זה לעצה.. אם מחשבים ומסתכלים בארבע דברים הללו אפשר להצליח להשתחרר ולהגיע למקום שהוא מעבר לעולם....

הזוהר כהרגלו שם את הדגש באהבה:

"אנן בחביבותא תליא מילתא"¹⁶³ " פירוש "אנחנו תולים את העניין באהבה"

בוא וראה, ההיכל העליון על כל ההיכלות, נקרא אהבה ובגין האהבה קיים הכל, כמו שכתוב: "מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה" והכל עומד על האהבה.¹⁶⁴

פרישות, פרישות מביאה לידי טהרה, טהרה מביאה לידי חסידות, חסידות מביאה לידי ענוה, ענוה מביאה לידי יראת חטא, יראת חטא מביאה לידי קדושה, קדושה מביאה לידי רוח הקודש רוח הקודש מביאה לידי תחיית המתים" (עב"ז כ' ב')

¹⁵⁹ ספר יצירה ו ח

¹⁶⁰ ר' נחמן מדבר גם על חשיבות הפשטות: "כבר מבואר כמה פעמים שאין צריכין שום חכמות בעבודת הבורא יתברך, רק תמימות ופשיטות ואמונה. ואמר שפשיטות הוא גבוה מן הכל, כי השם יתברך ברוך הוא הוא בודאי גבוה מן הכל, והוא יתברך הוא פשוט בתכלית הפשיטות". שיחות הר"ן ק"א
¹⁶¹ סיפורים מטורפים מעשי זן יעקב רז.. עוד בהקשר.. נזיר צעיר שאל את מאסטר שי ט'או: 'כיצד אוכל להשתחרר אי פעם?' ענה המאסטר: 'מי בכלל כבל אותך?' "או בכלל" "יושב דומם באפס מעשה, אביב מגיע הדשא צומח מעצמו"(דרך הזן אלן ווטס)

¹⁶² משנה חגיגה ב א

¹⁶³ אדרא רבה

¹⁶⁴ ספר הזוהר, ח"ג, דף רסז ע"ב

ואולי השחרור ושינוי התודעה הגדול הוא פשוט ללכת:

דרך

"מה היא הדרך האחת שלך?"

"חוויה אישית!"

"מה היא הדרך?"

"לך"

"מה היא הדרך, לאן היא הולך?"

"התחל ללכת!!!"¹⁶⁵

כמו הפתגם שאומר ש"אנחנו לומדים על ידי הליכה לאן אנו הולכים"¹⁶⁶ ומהדברים שקורים שאולי נראים לפעמים גם כטעויות אפשר ללמוד את הדרך, כמו שאמרו ש"אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהן"¹⁶⁷ כלומר העניין שלך והיכולת לעמוד ולהיות בו מתגלה על ידי הניסוי גם כשהוא לא תמיד נראה הכי מדויק...¹⁶⁸

"היינו כי כל ענייני עולם הזה הם כחלום הצריך פתרון וכמו שיפתור לו האדם כן יקום אצלו"¹⁶⁹ כמו שחלום הוא הרבה פעמים, משהו לא ברור והוא הולך אחר הפירוש שאני נותן לו, כך גם העולם הזה, הפירוש של מה שקורה ואיך לוקחים אותו הוא העיקר ועל ידי הפירוש ונקודת המבט כך גם קם באמת בחיים...

סוף

¹⁶⁵ סיפורים מטורפים מעשי זן יעקב רז

¹⁶⁶ תיאודור רות'קה

¹⁶⁷ גיטין מג א בהקשר לזה יש את נקודת המבט שמציע ר' נחמן "כשאדם יודע שכל מאורעותיו הם לטובתו, זאת הבחינה היא מעין עולם הבא" ליקו"מ ח"א ד או "אל תדאג לטעויות אין כאלה" מיילס דיייוויס

¹⁶⁸ סיפורים מטורפים מעשי זן יעקב רז

¹⁶⁹ מי השילוח ח"א מקץ

תודות

"הלומד מחבירו פרק אחד או הלכה אחת או פסוק אחד או דבור אחד או אפילו אות אחת, צריך לנהוג בו כבוד, שכן מצינו בדוד מלך ישראל, שלא למד מאחיתופל אלא שני דברים בלבד, קראו רבו אלופו ומידעו"¹⁷⁰

אני רוצה להודות לחן עין הבר וליניב קקון על התהליך והלימוד הזה שממש הרים אותי וריפא בתוכי הרבה מאוד חלקים, על החיות, החופש והאפשרות תודה....
תודה לאסף אסרף על עיצוב השער, שכיוון לדעתי והוציא תוצאה עוד יותר טובה ממה שדימיינתי.
וגם לכל מי שתמך ועזר בלימודים בנשימה, בכתיבה ובפידבקים.

¹⁷⁰ אבות ו' ג'